نشریه خانم های ایرانی
زندگی سالم
Healthy Life
نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی
سال هفتم | شماره مسلسل ۵۲ | دوره جدید شماره ۲۲
بهمن ۱۳۹۱ | ۶۴ صفحه | ۲۰۰۰ تومان

۵ فیلمی که خانم‌ها باید ببینند
زنان ماندگار در قاب نقره‌ای

هدیه‌ای شیرین که گران به دست می‌آید

بایدها و نبایدهای مد

گپی با خنده بازاری ها

خاطرات رامتین حامی فرد؛
از عادل تا قادر فردوسی پور

گپی با ابراهیم شفیعی،
دوبلور و بازیگر طنز
هم عمو قناد
هم عمو پورنگ
هم...

مصاحبه خواندنی
مرور خاطرات سفر
از مکه تا اصفهان
با تینا آخوندتبار

تینا آخوند تبار در گفت و گوی اختصاصی با مجله زندگی سالم:
اگر بازیگر نمی شدم، حتما جهانگرد می شدم



دکتر شهریار لقمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

- فارغ التحصیل پزشکی دانشگاه اصفهان با رتبه ممتاز
- فارغ التحصیل بورد تخصصی جراحی عمومی با رتبه اول
  دانشگاه اصفهان- رتبه دوم کشوری
- فارغ التحصیل بورد فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی با رتبه اول
  دانشگاه شهید بهشتی تهران- رتبه سوم کشوری
- عضو هیئت علمی گروه جراحی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
- ترجمه و تالیف ۸ عنوان کتاب
- چاپ ۱۰ مقاله در مجلات داخلی
- چاپ ۳ مقاله در مجلات معتبر خارجی
- سخنرانی در ۴ کنفرانس بین المللی خارج از کشور
- دبیر ۴ همایش داخلی
- سخنرانی در ۲۵ سمینار و کنفرانس داخلی
- عضو رسمی انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران
- عضو انجمن بین المللی جراحان پلاستیک و زیبایی (IPRAS)

آدرس: خیابان حکیم نظامی، خیابان محتشم کاشانی (دقیقی)، ساختمان النا، جنب MRI، طبقه اول

تلفن های تماس: ۶۲۸۹۵۶۶-۶۲۸۹۵۶۵(۰۳۱۱)

جهت اخذ نوبت به صورت تلفنی یکشنبه و سه شنبه ها از ساعت ۱۶الی ۲۰ تماس بگیرید

زندگی سالم

صاحب امتیاز: مهندس رضا محزونیه
سردبیر: مرضیه ربیعی
رییس شورای سیاست گذاری: مهندس محمدحسین محزونیه
مدیر اجرایی: بهاره یوسفی
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری
دبیر بخش ستاره ها و چهره ها: حمید رضا مقصودی
امور بازرگانی: شکوه دهقان پور، شیما ترابی، مریم بختیاری، مریم مقضی
تایپ: لیلا کرد زاده، راضیه مزارعی
ویراستاران: عذرا دیانی، مریم عادل زاده، مریم کاظمیان فرد
سرویس تحریریه: دامون رشید زاده، زهرا وفایی نیا، بهاره یوسفی، آناهیتا جعفری، مسیب اقرلو، مریم رشیدی، مریم خدارحمی، فهیمه مومنی
سرویس عکس: محمدرضا شریف
همکاران: دکتر مجتبی رفیعی، دکتر حسین ابدالی، دکتر حسین حاجیان فر، دکتر ذبیح اله شاهمرادی، دکتر الهه بهزادفر، دکتر محسن شریفی، دکتر حمید قاسمی، دکتر حمیدرضا کهنموئی، دکتر بهزاد کیمیائی، دکتر بهزاد خلیل پور، دکتر ناهید عربی، دکتر مسعود جعفری پور، دکتر علیرضا واعظ شوشتری، دکتر محمد مهدی طرزی، دکتر رسول فاتحی فرد، دکتر احمد باقری مقدم، دکتر شهریار لقمانی
همکاران افتخاری: سید مسعود مدنی، نسرین جهرمی زاده، اکرم خدادادی، شهره کرباسی، مرضیه معرف
امور مالی: آسیه قدیری، اکبر خادمی
روابط عمومی: عصمت ورپایی
امور مشترکین: حسن دیده ور
لیتوگرافی و چاپ: آرمان
دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضا(ع)
تلفن: ۲۲۷۴۷۹۳-۲۲۷۴۶۹۳-۰۳۱۱

NOTES.

سخن سردبیر

بهمن ماه همیشه یادآور خاطرات شیرین و به یادماندنی در تاریخ نهضت پر شکوه انقلاب اسلامی است. ماه بهمن که فرا می رسد، بهار زودتر از همیشه شروع می شــود و یاد و خاطرات هزاران شــهید پرپر انقلاب اســلامی را در ذهن تک تک شهروندان ایران عزیز، مرور و رشادت های هر کدام در دفتر روز شمار این حر کت تاریخی، زنده و به یادماندنی تر می شــود. بهمن ماه، پیروزی خون بر شمشیر و ماه پیروزی انقلاب اسلامی اســت؛ انقلابی که پس از ســال ها مبارزات به ثمر نشست و ما را برای حکومت اسلامی بیش از گذشته امیدوار کرد. امروز ۳۳ سال از آن پیروزی می گذرد و ما بیش از همیشه نیاز به ثبات و برقراری عدالت داریم. انقلاب اسلامی ایران با شعار قسط و عدل پی ریزی شد و اکنون وقت آن رسیده که بازبینی در این شعار داشته باشیم و اینکه تا چه اندازه در این مهم و تحقق آن موفق بوده ایم. بی مناسبت نیست به نقش زنان قهرمان و نستوه ایران در پیروزی انقلاب اسلامی اشاره و از آن ها به عنوان ستون اصلی این مجاهدت یاد کنیم. این زنان هستند که در تمامی عرصه ها، همچنان به پیش می تازند و کمک می کنند تا ما مراحل دیگر نهضت را پشت سر بگذاریم. مناسبت بسیار مهم دیگر ماه بهمن، ۱۷ ربیع الاول روز ولادت رســول اکرم (ص) و روز اخلاق و مهرورزی و ولادت امام جعفر صادق (ع) موســس مذهب جعفر ی اســت که تمامی این مناسبت ها بر شما عزیزان مبار ک باد.

مرضیه ربیعی

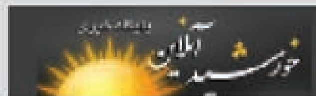


یوم الله ۲۲ بهمن
بر همه ایرانیان
تبریک و تهنیت باد

روابط عمومی
ماهنامه زندگی سالم

مخاطبان نسل فردا تنها با

مجله زندگی سالم هر روز را با



آغاز می کنند



روابط عمومی : ۲۲۷۴۵۱۴ - آگهی : ۲۲۷۴۵۰۶ ، ۲۲۷۴۵۱۲

نیازمندیها: ۲۲۷۴۵۱۷، ۲۲۷۴۵۱۸ توزیع و مشترکین: ۲۲۷۴۵۰۸

فاکس بازرگانی : ۲۲۷۴۵۰۷ - فاکس نیازمندیها : ۲۲۷۴۵۱۱

دفتر مرکزی : اصفهان ، میدان احمدآباد ، ابتدای بزرگمهر ،

خیابان مفتح ، ساختمان امام رضا (ع)

سایت خورشید آنلاین: www.kh orshidonline.com

سایت مجله زندگی سالم: www.ze ndegisalem.com

سایت روزنامه نسل فردا: www. naslefarda.net

خاطرات انقلاب



اوج گیری انقلاب اسلامی بعد از وقایع ۱۳ آبان ۵۷

زندگی سالم

با اوج گیری انقلاب، خصوصا بعد از وقایع ۱۳ آبان ۵۷ و کشتار دانشجویان و دانش آموزان در تظاهرات دانشگاه تهران، مدارس، دانشگاه ها و آهسته آهسته بازار و کسبه به تعطیلی کشیده شد و عملا همه اقشار تمام عیار در صحنه مبارزه با رژیم شاه به صحنه آمدند.

هر روز تظاهرات گسترده تری در سراسر کشور به مناسبت های مختلف برپا می شد و روز به روز بر خیل عظیم شرکت کنندگان در تظاهرات مردمی اضافه می شد. در طول مبارزات، امام یک مسیرو خط ویژه ای را دنبال می کردند که بسیاری از اطرافیان نیزاز عمق تاکتیک های ایشان مطلع نبودند. هر کدام از شخصیت های سیاسی و انقلابی برای چگونگی مبارزه با رژیم شاهنشاهی ایده هایی داشتند و در ضمن همراهی تمام عیار با امام، شیوه های خود را نیز دنبال می کردند.

برخی از مبارزین در داخل و خارج پیش بینی می کردند که چالش میان مردم با رژیم به درازا می کشد و در این رابطه نیاز به درگیری های طولانی مدت و به صورت مسلحانه خواهد بود؛ لذا در تدارک تهیه اسلحه و مهمات از خارج کشور بودند و در داخل نیز برنامه ریزی هایی را برای سازماندهی مردم و مبارزین در داخل شروع کردند.

در شهر اصفهان نیز سردمداران این جریان، شهر را به بخش های مختلف تقسیم کرده بودند و مسئولین و نیروهای هر منطقه با برگزاری جلسات مخفیانه تمام امکانات و استعدادهای هر منطقه را برای یک رویارویی مسلحانه مهیا می کردند. با نزدیک شدن به بهمن ماه و اعلام رسمی نظر امام (ره) مبنی بر ورود به ایران، حساسیت ها در این زمینه چندین برابر شد. بختیار اعلام کرد که به هیچ وجه اجازه ورود امام به ایران را نخواهد داد و حتی اگر لازم باشد، هواپیمای ایشان در هوا سرنگون می شود. همه این رودررویی ها باعث می شد تا نیروهای انقلاب هر چه بیشتر خودشان را برای یک درگیری پیچیده آماده تر کنند.

بعد از دو هفته درگیری و چالش، بالاخره امام در ۱۲ بهمن ۵۷ ،محکم و استوار بدون هیچ واهمه ای به کشور بازگشتند. از زمان ورود ایشان به کشور، هر روز حوادث خاص و ویژه ای به وقوع پیوست که بسیار سرنوشت ساز و تعیین کننده بود؛ تا بالاخره از ۱۹ بهمن، تهران عرصه نبرد سخت خیابانی میان مردم و نیروهای وابسته به رژیم شد. با فروپاشی تک تک پادگان ها، اسلحه های زیادی به دست مردم افتاد و همه آماده شدند تا نبردی طولانی مدت را آغاز کنند که در کمال بهت و ناباوری همگان، روز ۲۲ بهمن اعلام شد که رژیم به صورت کامل سرنگون شده و نیروهای انقلاب قدرت را در دست گرفته اند.

این تغییر و تحولات آنقدر تند و شتابان به پیش رفت که در روز ۲۲ بهمن، هنگامی که از صدای ایران، خبر پیروزی انقلاب به گوش تمام ملت ایران رسید، برای همه مردم، چند ساعت زمان از حرکت ایستاد؛ در واقع تصور اینکه به این زودی و به این راحتی رژیم سقوط کند و انقلاب پیروز شود، وجود نداشت.

تمام آن برنامه ها و طرح هایی که تدارک یک جنگ مسلحانه و چریکی دراز مدت را می دید، برچیده شد و حالا بلافاصله باید همه خودشان را آماده می کردند که در شکل و شمایلی متفاوت، از انقلاب و دستاوردهای آن حفاظت و نقشی کاملا متفاوت ایفا کنند. سرعت و چگونگی فروپاشی رژیم شاهنشاهی و تصوراتی که هر فرد برای نحوه فروپاشی رژیم داشت با آنچه که در عمل اتفاق افتاد، خاطرات به یادماندنی و فراموش نشدنی از آن دوران برای تمام مردم و مبارزین بر جای گذاشت که هرگز فراموش شدنی نیست.

مرضیه ربیعی
کارشناس روانشناسی

اهمیت دشواری های زندگی

کارهای انسانی، اتفاقی نیست. هر کاری که انجام می دهیم دلیلی دارد؛ گاه ممکن است دلایل کاری برای ما روشن نباشد، اما بی تردید نیرویی در پس هر یک از اعمال وجود دارد که این نیرو بر جنبه های گوناگون حیات ما از روابط اجتماعی و مسایل مالی گرفته تا چشم و روحمان، اثر می گذارد.

این چه نیرویی است که هم اکنون بر شما مسلط است و تا پایان حیات نیز بر شما سلطه خواهد داشت؟ این نیروی رنج و لذت است که هر کاری می کنیم، یا برای اجتناب از رنج است یا برای کسب لذت.

چه بسا می شنویم که افراد درباره دگرگونی هایی که می خواهند در زندگی خود ایجاد کنند، سخن می گویند، اما قادر به انجام آن نیستند؛ این افراد سرانجام سرخورده می شوند و شکست می خورند؛ آنان حتی از دست خودشان خشمگین می شوند؛ زیرا می دانند که باید کاری بکنند؛ لیکن نمی توانند خود را به انجام آن کار وادار سازند؛ البته علت اصلی آن یک چیز است؛ این افراد سعی در تغییر رفتارهایی دارند که معلول است و لیکن علت نیست. احساس نیروی رنج و لذت موجب می شود که بتوانید تغییرات ثابت و پایداری در زندگی خود و اطرافیانتان ایجاد کنید.

حقیقت این است که اغلب افراد بیشتر سعی می کنند به آنچه دارند بچسبند تا اینکه خود را به خطر بیندازند و بهترین ها را به دست آورند. راز موفقیت آن است که بدانید چگونه از نیروهای رنج و لذت استفاده کنید و نگذارید که این نیروها شما را در اختیار بگیرند. اگر چنین کنید شما بر زندگی خود مسلط خواهید شد؛ در غیر این صورت زندگی بر شما تسلط خواهد یافت.

غالبا سوالی مطرح می شود که چرا مردم می توانند رنج را تحمل کنند؛ لیکن در اندیشه تغییر زندگی خود برنمی آیند؟ علتش آن است که به قدر کافی رنج را احساس نکرده اند؛ یعنی به اصطلاح، به آستانه رنج نرسیده اند.

شاید در زندگی شما در گذشته موقعیت خطیری پیش آمده که تصمیم گرفته اید از نیروی فردی خود استفاده کنید و دست به عملی بزنید که زندگی خود را دگرگون سازید؛ در آن موقع احتمالا به آستانه رنج رسیده اید که دیگر تحمل برایتان مقدور نبوده است. در زندگی هر یک از ما زمانی فرا رسیده است که گفته ایم دیگر بس است.

دیگر فلان کار تکرار نخواهد شد و فلان چیز باید تغییر کند؛ این همان لحظه جادویی است که رنج با ما دوست می شود و ما را به کارهای تازه ای وا می دارد و نتایج تازه ای برای ما به ارمغان می آورد؛ در چنین لحظاتی اگر با خود بیندیشیم که ایجاد تغییرات چه لذت ها و خوشی های عظیمی با خود به دنبال خواهد داشت، با نیرومندی بیشتری دست به عمل خواهیم زد.

آنچه شما را به گرفتن این تصمیم وا می دارد این است که می خواهید رنج را از زندگی خود دور و لذت را جایگزین آن کنید؛ لذا غرور لذت را، حتی لذت اعتماد به نفس و لذت زندگی کردن را طبق برنامه ای که خود ریخته اید احساس خواهید کرد؛ البته رنج و احساس، دارای سطوح و درجات بسیار است؛ به عنوان مثال، احساس خفت و خواری، نوعی احساس رنج شدید است. احساس ناهماهنگی با افراد و احساس کسالت نیز چنین است. بدیهی است که شدت همه این احساسات یکسان نیست. آنچه به صورت رنج یا لذت در نظر شما جلوه گر می شود، تعیین کننده سرنوشت شماست. برای این که تغییر رفتار به صورت دایمی درآید، باید رنج را به رفتارهای گذشته و لذت را به رفتارهای تازه نسبت دهیم و آن ها را شرطی کنیم؛ تا این که به صورت همیشگی و ثابت درآیند؛البته ما برای اجتناب از درد و رنج آمادگی بیشتری داریم تا برای کسب لذت. اگر بخواهیم رژیم غذایی بگیریم و مدت کوتاهی با کمک نیروی اراده، درد و رنج را تحمل کنیم این کار دوام نخواهد داشت؛ زیرا هنوز خودداری از مصرف غذاهای چاق کننده را رنج آور به شمار می آوریم.

برای اینکه این تغییر دوام پیدا کند باید خوردن غذاهای چاق کننده را رنج آور تلقی کنیم تا اینکه پس از مدتی حتی هوس خوردن آن خوراکی ها را هم نکنیم و آنگاه لذت واقعی را در خوردن غذاهای مقوی بدانیم. حقیقت آن است که ما قادریم جسم، روح و عواطفمان را با احساس رنج و لذت نسبت به هر عاملی، شرطی کنیم.با تغییر این عوامل، رفتارهای ما بلافاصله تغییر می کند.

هر گاه در شرایط شدید روحی قرار بگیریم و احساس

قوی از رنج یا لذت در ما ایجاد شود، در آن صورت هر عاملی که به طور مداوم تکرار شود، در ذهن ما به صورت تداعی ثبت می شود. اگر بخواهیم کنترل زندگی خود را به دست بگیریم باید یاد بگیریم که از همان شیوه تبلیغ و آگهی در مورد ذهنیات خود استفاده کنیم؛ یعنی رفتارهایی را که می خواهیم داشته باشیم، با لذت توام سازیم و این کار را با چنان شدت و قوتی انجام دهیم که حتی به فکر تکرار رفتارهای نامطلوب گذشته نیفتیم. آیا رفتارهایی را سراغ دارید که به هیچ وجه و تحت هیچ عنوانی حاضر به انجام آن ها نباشید؟ فکر کنید که در قبال چنین رفتارهایی چه احساسی دارید؟ اگر همان احساسات و عواطف را به رفتارهایی مربوط سازید که قصد ترک یا اجتناب از آن ها را دارید، هرگز به سوی آن گونه رفتارها نخواهید رفت؛ پس به سادگی رنج را با رفتارهایی که قصد ترک آن ها و لذت را با رفتارهایی که به آن ها رغبت دارید، همراه سازید. اگر این عمل به قدر کافی تکرار شود و ضمنا احساسات رنج و لذت به قدر کافی قوی باشند، کم کم حالت شرطی به وجود می آید و پس از مدتی رفتارهای مطلوب عادت می شود و به صورت خودکار عمل می کنند. باید لحظات زودگذر ترس را کنار بگذارید و توجه خود را به آنچه در دراز مدت مهم و ارزشمند است، یعنی ارزش ها و معیارهای شخصی خودتان معطوف کنید. طبیعت، ما را فرمانبردار نیروهای رنج و لذت قرار داده است. افکار گرفتار و کردار ما همه تحت تاثیر این نیروهاست و هر تلاشی که برای رهایی خود از این نیروها به عمل آوریم، موجب نمایان تر شدن و قوام آن ها می شود؛ در واقع برای رسیدن به هر چیز باارزش زندگی باید با حالاتی که از پیش در ذهن ما به صورت شرطی درآمده اند، مبارزه کنیم. برای کنترل این ترس ها باید پاسخ های شرطی را که در ذهن ماست، از بین ببریم و در بسیاری از موارد آن هول و هراس ها را به قدرت بدل سازیم. در بسیاری از موارد، ترس ها بی دلیل اند و ممکن است هرگز روی ندهند. ممکن است کسانی از سوار شدن به هواپیما بترسند؛ در حالی که هیچ دلیل منطقی برای چنین ترسی وجود ندارد. این ترس، واکنشی در برابر یک خاطره تلخ گذشته یا حتی یک آینده خیالی است. ممکن است این فرد موضوع یک حادثه فجیع هوایی را در روزنامه خوانده باشد و اکنون از سوار شدن به هواپیما خودداری می کند و می گذارد که ترس بر وجودش مستولی شود باید سعی کنیم که در زمان حال زندگی کنیم و تنها نسبت به امور واقعی واکنش نشان دهیم نه اینکه از آنچه در گذشته واقع شده است و یا آنچه در آینده احتمالا واقع خواهد شد بترسیم نکته اساسی که باید در نظر داشته باشیم این است که ما معمولا از دردهای واقعی فرار نمی کنیم بلکه از اموری اجتناب می کنیم که بنا بر تصور ما به رنج و درد منجر می شود.

با خودتان صادق باشید

از هم اکنون تغییراتی را در خود ایجاد کنید.

اول، چهار کار معوقه که باید انجام می شده اند، ولی آن ها را به عقب انداخته اید روی کاغذ یادداشت کنید.

دوم، در زیر هر یک از این کارهای معوقه پاسخ این سوالات را بنویسید؛

چرا این کار را نکرده ام؟ در گذشته چه رنج هایی را با انجام این کار مرتبط ساخته ام؟

با پاسخ به این سوالات متوجه می شوید که رنجی را متحمل شده اید که به مراتب از رنج انجام ندادن آن کار بیشتر بوده است.

سوم، همه لذت های ناشی از انجام ندادن آن کار را یادداشت کنید.

چهارم، چنانچه اکنون دست به ایجاد تغییر نزنید، چه زیان هایی متوجه شما می شود؟ موارد را یادداشت و صورت مفصلی تهیه کنید که از نظر عاطفی برایتان برانگیزنده باشد و شما را به هیجان آورد؛ آنگاه این احساس به شما دست خواهد داد که کنترل زندگی را در دست دارید و بر خود مسلط هستید؛ اعتماد به نفس شما افزایش خواهد یافت و از نظر جسمی سالم تر و شاداب تر خواهید شد؛ روابط خود را با دیگران محکم تر خواهید کرد؛ قدرت اراده شما بیشتر خواهد شد و از آن برای بهبود جنبه های گوناگون زندگی خود استفاده خواهید کرد؛ زندگی شما از هر لحاظ در زمان حاضر یا بعد از دو سه یا پنج سال بهتر خواهد شد و با این عمل به رویاهای خود جامه عمل خواهید پوشاند؛ این جنبه های مثبت را برای تمامی مواقع زندگی در نظر مجسم سازید.

عشق و دلدادگی



نویسنده: سیدمسعود مدنی
جامعه شناس، مشاور، مدرس دانشگاه
yahoo.com@Masoudmadani۲۰۰۲

چکیده:
طاقت می نبود، آدم یک لایی را
عشق، پدیده ای کیفی و متعهدانه است و هر چند اصولا از بیرون مایه گرفته و تاثیر می پذیرد، ولی از درون می جوشد، و با حرارت خود، هیجان برمی انگیزد و تاثیر می گذارد. آمیختگی عجیب و متنوع تمایلات، نیازها و دل مشغولی ها، معجون نشاط آور عشق و دلدادگی را سبب می شـود. از منظر جامعه شناختی، عشق نوعی ارتباط اجتماعی است که با خود سرخوشـی، شـادکامی، جایگاه و منزلت و همچنین هیجان، دلهره و بعضا فروافتادگی فردی و اجتماعی می آورد. افلاطون می گفت: عاقلان حقیقی و فیلسوفان واقعی کسانی هستند که عاشق اند؛ عاشق حقیقت و مولانا می گوید: ای عاقلان، ای عاقلان، با عشق گردید آشنا
به راستی که عشق، حکایت عجیب و داستان غریبی است؛ به طوری که:
شرح عشق ار من بگویم بر دوام
صدقیامت بگذرد، آن ناتمام
آنگاه که با عشق و سرمستی، دمخور و آشنا شدید، چیزهای زیادی را خواهید آموخت؛ از جمله ادب را.
«هزار گونه ادب، جان ز عشق آموزد»

آبراهام مذلو، در ارتباط با مکث عشق، انسان و زندگی بر این باور است که عشق، زمانی شکل می گیرد که دیگر نیازهای اساسی برآورده شده باشد.او عشق را فرآیندی می داند که در آن افراد ضمن طی سطوح مختلف از قبیل: سطح آشنایی،سطح دوستی وسطح صمیمیت، به ایجاد عشق و سپس تلاش بسیار برای حفظ و گسترش آن می رسند.

از منظر جامعه شناختی، عشق از سه ویژگی اصلی برخوردار است؛

۱-تعهد؛ یعنی احساس و انجام وظیفه خود نسبت به بهتر شدن شرایط زندگی آن کس که دوستش داری.

۲-صمیمیت؛ یعنی همگون و متجانس کردن خود با آن کس که دوستش داری.

۳-شور و دلدادگی؛ یعنی تمایل و کشش روحی، روانی و جسمانی به سمت آن کس که دوستش داری.

در جایی خواندم که آن عشق هایی موفق ترند که با شناخت و صمیمیت هر چه بیشتر همراه باشند؛ زیرا آن هایی ازدواج موفق تری دارند که با همسرشـان قبل از هر چیز دوسـت و رفیق باشند و این همان شناخت درست تر و صمیمیت واقعی تر است که به رفاقت عاشقانه کشیده می شود.هر چه شور و عشق زیادتر باشد، انسجام بیشتری را خواهیم دید و بهتر آن که این شور و اشتیاق، مستمر و پیوسته باشد و نه صرفا مربوط به یک دوره زمانی خاص.بعضی از تحقیقات روان شناختی وجامعه شناختی، زیاد هم به شور و دلدادگی در عشق توجه نکرده و آن را شرط لازم برای یک زندگی خوشبخت نمی دانند. این دسـته از پژوهشگران بر این باورند که روابطی که هسته مرکزی آن را فقط شـور عشـق تشکیل می دهد، اصولا در ماه های اولیه زندگی بسیار موثرند، ولی در سـال های چهارم به بعد چون شور عشق فروکش می کند، روابط نیز کمتر و کمتر می شود و به همین دلیل است که عشق اول را ناقص و ناپخته دانسته اند و می گویند که اغلب ازدواج های ناشی از شور عشق و عشـق اول، معمولا ناپخته و ناقص اسـت و در صورتی که به ازدواج منتهی شوند، معمولا با ناکامی و عدم موفقیت مواجه خواهند شـد؛ این در حالی است که بررسـی دقیق عناصر سه گانه عشـق؛ یعنـی تعهـد، صمیمیـت و شـور دلدادگی نشـان می دهـد که بیـن عشـق و زندگی، یکپارچگی و انطباق کافی وجود دارد. رومن مرولان، نویسنده بشر دوست، در اهمیت و ارتباط عشق و زندگی می گوید:

دوست داشتن و عشق ورزیدن، همان نفس کشیدن و زندگی کردن است. هر چه انسان سالم تر باشد، عاشق تر است و عشق، تعدیل کننده همه چیز است .

بـه ایـن نکتـه بااهمیـت توجـه کافـی داشـته باشـید کـه وقتـی از عشـق سـخن مـی گوییم،منظور، عشـق کامل اسـت؛ شـوریدگی، دلدادگـی و دلباختگی اسـت؛ یعنـی چیزی که هیچ گاه و هیـچ وقت از بیـن نخواهد رفـت؛ همچون نفس اسـت که تـا آخرین لحظـه بودن، با آدم است.

در مجلـه ای، مطالبـی درباره عشـق خواندم. به نظـر می رسـد در این مطلـب مباحثی چون آشـنایی، ارتباط و دوسـت داشـتن، با عشـق در یک ردیف قرار گرفته اند. در مطلب ذکر شـده آمده اسـت: دختران و پسـران وقتی عاشـق می شـوند با سـه مورد مواجه می شـوند: ۱-اینکه فکر می کنند پرشـورترین عشـق و عاشـقی را دارند. ۲-اینکه فکر می کنند اگر در عشـق شان شکسـت خوردند، دیگر هیچ گاه عاشـق نمی شـوند. ۳-اینکه فکر می کنند عشـق شـان ابدی و همیشـگی اسـت. حال ببینیم کسـانی چون سـنت اگزوپری، زیگموند فروید و سـهراب سـپهری از عشـق چه مـی گویند؟ سـهراب گفت: «عشـق صـدای فاصلـه هایی است که غرق ابهامند» درست همانند زندگی که آن را حس غریبی می داند که یک مرغ مهاجر دارد و سنت اگزوپری معتقد است که عشق، پدیده ای است که با عمیق تر شدن ادراک انسانی نسبت به زیبایی، عظمت و شکوه بیشتری پیدا می کند.

با عشق زندگی کردن، یعنی لمس کردن آن، با همه این ها، ولی ما انسان ها متاسفانه زمانی متوجه عشق و زندگی می شویم که دیگر توان و رمقی برایمان نمانده است، اما هیچ گاه برای عشـق ورزیدن دیر نیست. به قول زیگموند فروید، مشکل ما انسان ها این اسـت که فکر می کنیم، نیستی و نابودی و مرگ برای دیگران است؛ نه ما و همین اندیشه غلط است که همیشه ما را به تعویق می اندازد و زمانی به یاد عشق و زندگی می افتیم که دیگر چیزی برای هدیه کردن به دیگری نداریم.

لئو بوسـکالیا می گوید: اگر تصمیم بـه زندگی داریم و اگر مـی خواهیم به معنای واقعی زندگی دسـت پیدا کنیم باید به طور پیوسته و مستمر برای عشق

در این مقاله به اندازه جرعه ای، از باده عشق می نوشیم تا هر چه بیشتر با نقش و تاثیر عظیم آن در شادکامی، موفقیت، دلخوشی و تداوم زندگی آشنا شویم.

عشق و زندگی

در مقاله ای خواندم که عشق، نوعی احساس عمیق است که در گذر زمان، مسیری تکاملی را طی کرده و از مرحله احساس منحصر به فرد، به عشق یگانه و بالاخره عشق ابدی منتهی می شود و اگر غیر از این باشد، آن عشق نیست و برای این که عاشق باشی و مزه عشق را بچشی باید خانه ات را بر بنیان هایی عمیق و محکم بنا کنی؛ زمینی که سست و گچی نباشد، شوره زار نباشد و مهم تر از همه، از توانایی زایش، رویش و سرزندگی برخوردار باشد. آبراهام مزلو، بر این باور است که انسان، زمانی به سمت عشق و عاشقی کشیده می شود که سایر نیازهای بنیادین او برآورده شده باشد؛ تا این که به راحتی نیازهای پیوندخواهی و تعلق داشتن، در او به عشق و مهرورزی تبدیل شود. مازلو، عشق را فرآیندی می داند که در آن انسان از سطح دوستی و در هم آمیختگی ناشی از روابط آغازین به صمیمیتی عمیق، برانگیزاننده و در عین حال بازدارنده می رسد و حوزه های مختلف شخصیتی، رفتاری و حتی گفتاری را تحت تاثیر قرار می دهد. عشق، محصول پذیرش موضوعاتی همچون: سازش، تفاهم، گذشت، تفاوت و مصالحه است.

هر چند بعضی از روانشناسان، ساختار عشق را فقط صمیمیت، تعهد و اقناع جسمی دانسته اند، ولی اریک فروم ضمن تاکید و تایید موارد ذکر شده پا را فراتر گذارده و عمیق تر و دقیق تر به موضوع نگریسته و بیان می دارد که عشق، یگانه پاسخ عاقلانه و کافیست به هستی انسان. او عشق را ترکیبی از بلوغ+خودشناسی+شجاعت می داند و آن را به عنوان نیروی فعال کننده بشر قلمداد می کند؛ نیرویی که موانع بین انسان ها را می شکند و آن ها را به همدیگر پیوند داده و باعث غلبه انسان بر احساس جدایی و انزوا می شود؛ به همین دلیل است که امه فوکس می گوید: گناه و خطایی نیست که عشق در فروریختن آن ناتوان باشد و سنک نیز عالی ترین شاخص زیستن را عشق دانسته و می گوید: دشوار ترین هنر، هنر زیستن است، ولی عالی ترین ویژگی زیستن، عشق است و عشق است و عشق.

عشق، حلال تنهایی و بی کسی انسان است؛ حالتی صرفا تجریدی هم هست و هم نیست؛ هم قلبی است و هم آموختنی؛ به تمرین و ممارست از سویی و هوشیاری و تمرکز از جانب دیگر نیاز دارد. در جریان زندگی اگر نتوانیم خود و جایگاه خود را پیدا کنیم، با مسائل و سردر گریبانی های متعدد و متنوعی مواجه خواهیم شد. در این راستا یکی از راهکارهایی که به واسطه آن به خود دست می یابیم طی مسیر عشق است. به قول اریک فروم، در حین و بین عشق است که خود را پیدا کرده و به خود دست می یابیم؛ زیرا شناخت دقیق و کامل از خود، فقط به واسطه عشق شکل می گیرد؛ زیرا عشق، نوعی بازی زیبا و دلگرم کننده است که چون نیک بنگری جهان و هر چه در اوست همه بازیست؛ الا عشق و عشقبازی. پس دوست بداریم و عشق بورزیم. عشق و شناخت از راه عشق، از حدود فکر و کلام گذر کرده و به تجربه و وصل متصل می شود.

ورزیدن و مواجهه با هیجانات زندگی مهیا باشیم. در دنیا چیزی مهم تر از این وجود ندارد. ما انسان ها برای چه و با چه انگیزه ای این همه تلاش می کنیم؟ برای چه این همه رنج می بریم و به چه دلیل با وجود تمامی مشقات و رنج ها امیدواریم؟فقط برای حفظ و تداوم عشق، برای ادامه زندگی؛زیرا با از دست دادن عشق و امید، هر چه را داریم و از جمله زندگی را از دست می دهیم؛پس آری، «تا شقایق هست زندگی باید کرد»؛زیرا زندگی، یعنی عشق/ یعنی همین پروازها/ صبح ها،لبخندها، آوازها.

نتیجه: برای این که زندگی کنیم، باید دوست بداریم و عشق بورزیم؛ نه فقط به جنبه ای خاص که با تمام جوانب آن مهرورزی داشته باشیم. به قول ونسان ونگوگ، بهترین شیوه برای دوست داشتن زندگی، دوست داشتن همه پدیده ها و جوانب آن است.برای اینکه زندگی کنیم باید به توان و توانایی خود باور داشته باشیم. انسان قدرتمند قادر است هر کجا که بخواهد و حتی برای همیشه، دریچه قلب و دل خود را به روی گستره بی نهایت عشق و دوستی بگشاید؛ پس/ بگشایید پنجره وجودتان را،/ نترسید،/ بگذارید نسیم، گونه هایتان را نوازش دهد،/ لذت ببرید،/عشق بورزید/ و حتما غروب آفتاب و نیز طلوع آن را نظاره کنید/ سفت و محکم،ضمن پذیرش واقعیت ها و نابسامانی ها،/ ولی،/ زندگی را در آغوش بگیرید؛ /زیرا:

زندگی گرمی دل های به هم پیوسته است/با نگاهی که در آن شوق برآرد فریاد /با سلامی که در آن نور ببارد لبخند/دست همدیگر را/بفشاریم به مهر /بسپاریم به هم ،/بسراییم به آواز بلند:

شادی روی تو ای دیده،/ به دیدار تو شاد!

اریک فروم، عمیقا معتقد است که از طرح های گوناگونی که بشر برای حل مسئله تنهایی، جدایی و بی کسی خود ریخته، تنها و تنها عشق است که می تواند به موضوع تنهایی انسان پاسخ دهد.

شرط عشق،احترام و احساس مسئولیت است؛ احساس و احترامی که اجازه نخواهد داد شخصیت و تمامیت منحصر به فرد هیچ کس تحت تاثیر دیگری قرار گیرد؛ زیرا عشق یعنی رسیدن به تفاهم از طریق احترام گذاری به تفاوت ها و این یعنی پذیرش دیگری از صمیم قلب و نای وجود و اگر چنین شد و آن گاه که عشق و خوشبختی انسان، هدف تمامی تلاش ها و کوشش ها قرار گرفت، زمانی است که بدون کمترین تردید، سرشار از اخلاقیات، شور و شعف خواهیم شد؛ زیرا یکی از اصلی ترین شروط جامعه تکامل یافته و تعالی انسانی، همانا عشق ورزی و همبستگی است.هر چه در جامعه ای چنین نمودی عمیق تر و گسترده تر باشد، آن جامعه سعادتمند تر است.

علت عاشق ز علت ها جداست
عشق اسطرلاب اسرار خداست



نواقص العقول

از دید بزرگان

فهیمه مومنی

یکی از مسائلی که در زمینه بحث زنان و شأن و منزلت آنان از نظر اسلام همواره بحث برانگیز بوده، روایاتی است که در زمینه ناقص العقل بودن زن ها و در نتیجه نهی از مشورت کردن با آنان مطرح است که از آن جمله می توان به خطبه ۸۰ نهج البلاغه که به طور مستقیم نواقص العقول بودن زن ها را بیان کرده، اشاره کرد. در مورد این مباحث ذکر چند نکته ضروری است.

در روایات برای عقل، معانی مختلفی ذکر شده است؛ از جمله حضرت علی (ع) عقل را به دو نوع تقسیم بندی می کنند؛ ۱-عقل طبیعی و ۲-عقل تجربی که آیت اله جوادی آملی از آن به عقل عملی و عقل نظری و بانو مجتهده امین از آن به عقل معادی و عقل معاشی یاد می کنند.

اگر نقص وجود داشته باشد(منظور در عقل تجربی است)،به این دلیل است که در زمان های گذشته، زنان به دلیل شرایط خاص خود تجربه اجتماعی و آگاهی کمتری نسبت به مسائل اجتماعی داشته اند که البته این نقص در زمان گذشته بیشتر مطرح بوده است و در زمان حاضر زنان در بسیاری از حوزه های مختلف مانند: مسائل علمی، تربیتی، سیاسی و ... دارای تخصص کافی بوده و به عبارتی صاحب نظر هستند؛ چرا که در روایت نیز آمده است که «العقل غریزه تزید بالعلم و التجارب»؛ عقل سرشت و طبیعتی است که به وسیله علم و تجربه زیاد می شود؛ پس اگر نقصی هم باشد از این روایت می توان دریافت که اگر زنان بکوشند تا بر علم خود بیفزایند و تجارب خویش را نیز گسترش دهند، کاستی در عقل جبران خواهد شد. مسئله دوم در معنی کلمه «نقص» است. در فارسی «نقص» به معنی کمبود، ولی در عربی به معنی «خسران من الحض» است؛ یعنی کاهش در بهره برداری یا خلاصه تر به معنای کم بهره بردن است؛ نه کمبود. در روایت آمده است؛«زمانی که عقل کامل شود، صحبت کم می شود». اینجا منظور این نیست که هر کس عقلش کامل شد،کمتر می تواند حرف بزند؛ بلکه یعنی زمانی که عقل کامل شد، صحبت کم شده و این با کمبود خیلی فرق دارد؛ پس نواقص العقول بودن خانم ها به این معنی نیست که نوع زنان کمبود عقل دارند؛ بلکه از عقلی که خداوند به طور یکسان در اختیار زن و مرد قرار داده است، کمتر استفاده می کنند و آن به خاطر بعد عاطفی و احساسی خانم هاست؛ لذا پیامبر (ص) در تمجید از دختران می فرمایند: چه خوب است فرزند دختر؛ چون که دارای احساس لطیف است؛ زود انس می گیرد و مهربان است و نیز آن رسول گرامی احساس زنی را چنان مقدس معرفی می نماید که خداوند به خشم او خشم می گیرد و به رضایت او راضی می شود.مسئله سوم، مقصود از عنوان نساء در این گونه احادیث، مفهوم کلمه زنان در اذهان عامه مردم بوده است و نه مفهوم حقیقی کلمه. مردم آن روزگار در تعبیر زنانگی، زنانه و... جنسی از آدمیان را در نظر داشته اند که عموما ساده اندیش و کم خرد بوده اند. در زبان فارسی نیز شبیه این نوع تعابیر وجود دارد؛به عنوان مثال مقصود از جوانمرد فقط صفتی در مردان نیست یا مراد از مردانگی تنها خصلت مردان نیست؛ بلکه مردانگی به معنای مروت و جوانمردی به معنای آزادگی بوده و هر دو به زنان نیز اطلاق می شود؛ دلیل بر آنکه مقصود از کلمه نساء می تواند مفهوم ذهنی افراد باشد که البته این دلیل خالی از اشکال نیست.مسئله چهارم، شأن نزول این روایات بوده که هر کدام مربوط به موقعیت های خاص بوده است و به هیچ وجه نمی توان از آن قاعده کلی به دست آورد؛ از جمله خطبه ۸۰ نهج البلاغه که حضرت علی (ع) بعد از جنگ جمل بیان فرمودند و اشاره به ضعف تدبیر زنی دارد که با درک ناصحیح از حقیقت، جان بسیاری از مسلمانان را به خطر انداخت و اینکه چرا در خطبه، نقصان عقل به عموم زنان نسبت داده شده است می توان گفت که در شرایط اجتماعی آن دوران امکان انتقاد صریح از همسر پیامبر (ص) وجود نداشت و حضرت علی (ع) نیز خود را موظف به رعایت حرمت وی می دانست؛همچنین رفتار آن بانوی سیاستمدار تنها مورد منحصر بفرد تاریخ نبوده و نخواهد بود و همیشه ممکن است زنانی مصلحت را نادیده بگیرند و تدبیر ناصواب بیاندیشند.





XBOX 360



Wii



PS3

SAM SYSTEM

سام سیستم

مرکز خرید و فروش کنسول های بازی

خیابان میر. مجتمع تجاری پگاه

طبقه دوم. پلاک ۹۸۵۶

تلفن: ۶۶۴۱۰۷۹

تلفکس: ۶۶۴۱۷۴۷

همراه: ۰۹۱۳۹۲۷۰۸۰۵

سفر از نگاه تینا آخوند تبار

اصفهان از شهرهای محبوب من است

از خاطرات خوردن بریانی تا دوغ و گوشفیل در سفرهای مختلف به اصفهان

اگر بازیگر نمی‌شدم حتما جهانگرد می‌شدم

دامون رشیدزاده

سفر همیشه برایم دریچه ای بوده جهت درک این نکته که جهان همین چهار دیوار پیرامونمان نیست. سفر دریچه ایست به سوی فهم بهتر جهان هستی. کمتر کسی را می توان یافت که علاقه ای به مسافرت نداشته باشد، معمولا بخش زیادی از بهترین خاطره های هر فردی را مسافرت هایش تشکیل می دهد، از این رو سفر نوستالژی بسیاری از ماست. به بهانه آغاز سفرهای زمستانی مصاحبه ای داشتم با تینا آخوند تبار، بازیگر جوان سینما و تلویزیون که اتفاقا خودش هم بسیار اهل مسافرت و گشت و گذار است. تینا آخوند تبار متولد خرداد ۱۳۶۶ در تهران است. او فارغ التحصیل کارشناسی حسابداری بوده و با فیلم طلاق به سبک ایرونی فرید کلهر وارد سینما و با سریال دیوار بیشتر به مخاطبان تلویزیون شناسانده شد. او آرام و صمیمی صحبت می کند و درباره سفرهایش با اشتیاق حرف می زند. آنچه در زیر می خوانید حاصل گفت و گویی است با او درباره سفر و مسافرت.

و از آن هنگام که سفر را النگر بر گرفتیم اینک کلام تو بود از لبانی که تکرار بهار و باغ است.

سفر

من عاشق سفر کردن هستم، عاشق آشنا شدن با آداب و رسـوم و فرهنگ مردمان مختلف، عاشق تست کردن غذاها و خوراکی های جور واجوری که در سفرها آنها را کشـف می کنم. فکر می کنم برای هر بازیگری سفر به منزله یک کلاس آموزشی است، کلاسـی با بهترین کیفیت که می توان از نزدیک با آداب، لهجه، نوع پوشـش و خیلی نکات ظریف زندگی مردم آشنا شد. برای نمونه در سفری که به هند داشتم، تصورم نسـبت به جامعه شهری هند کاملا عوض شد، مثلا متوجه شدم لباس هایی که همیشه در فیلم ها می دیدم مربوط به مناطق روستایی هند است و در شهرها پوشش مردم مانند بقیه کشورهای جهان است، آنچه که هندی ها را با بقیه مردم جهان متفاوت می سازد فرهنگ و پایبندی به رسومشان در جامعه مدرن است. سفر همیشه برای من در کنار همه مسـائل آموزنده یک آرامش عمیق به دنبال دارد که خستگی کار و زندگی را از تنم بیرون می کند. من اگر بازیگر نمی شدم دوست داشتم جهانگرد شوم و یا حداقل حرفه ای داشته باشم که با سفر و سفر کردن در ارتباط باشد.

بهترین سفر زندگی تا اکنون

من سفرهای زیادی داشتم اما بدون هیچ تردیدی سفرم به مکه بهترین سفر زندگیم بوده و هست، در این سفر (که حج واجب هم بود و باید مراسـم و مناسک را کامل به جا می آوردم) حـس روحانی وجود داشـت کـه اصلا قابل توصیف نیست، قبل از سـفر تازه بازی در کار آقای مقدم را به پایان برده و از لحاظ جسـمی به شـدت خسته بودم اما در حین مراسم حج کوچکترین نشـانه ای از خستگی در من وجود نداشـت و این حس تا مدت ها پس از سفرم ادامه داشـت. واقعا نمی توانـم آن حال و هـوا را برایتان توصیف کنم.

پیام شما برای خوانندگان زندگی سالم

برای همه شما آرزوی موفقیت و سربلندی دارم و آرزو می کنم همیشه در زندگی آرامش داشته باشید.

سفر آخرت

بالاخره سفری است که همه دیر یا زود باید به آن تن دهند و خوش به حال کسانی که با توشه مناسب به این سفر می روند. به نظر من کسانی این سفر را به راحتی طی می کنند که باطن پاک و ذات درستی داشته باشند.

سفر و سوغاتی

من بیشتر دوسـت دارم سـوغاتی بگیرم تا سوغاتی بدم (می خندد) ولی هر وقت به سفری می روم تا حد امکان سـعی می کنم برای همه سوغاتی بیاورم.

تجربه های سفر

برای من که به بازیگری مشغولم یا بهتر بگم دغدغه بازیگر شـدن دارم (چون هنوز خودم را در جایگاهی نمی بینم که از نام بازیگر استفاده کنم) سـفر این موقعیت را ایجـاد می کند که معاشرت با آدم های گوناگون از فرهنگ های مختلف را تجربه کنم، بتوانم واکنش های آدم ها به اتفاقـات را کنکاش یا فاصلـه و نوع زندگی طبقه های مختلـف اجتماعـی را لمس کنم. همه اینها به من کمک می کند که در ایفا کردن یک نقش بیشتر به کاراکتر رنگ و بوی واقعیت ببخشم.

سفر به اصفهان

خوشبختانه به اصفهان زیاد سفر کردم و این شهر از شهرهای محبوب من به شمار می رود، بیشترین زمانی که در اصفهان به سر بردم یک ماه بوده که در طـول این مـدت خیلی به من خوش گذشـت. غذای محبوب من در اصفهان بریانی و آبگوشتش است که هربار به اصفهان می آیم حتما در لیست غذاهای من جا دارد. در آخرین سـفرم به اصفهان، دوغ و گوشفیل این شهر را هم تست کردم، خیلی خوشمزه بود و مزه خاص و تازه ای داشـت که تا پیش از آن تست نکرده بودم.

آخرین کارها

امسال ۳ فیلم سینمایی (آزادراه به کارگردانی عباس رافعی، خودزنـی بـه کارگردانی احمد کاوری، رسوایی به کارگردانی مسعود ده نمکی) را در نوبت اکران دارم. سریال دختران حوا کار حسین سهیلی‌زاده نیز در شبکه تهران در حال پخش می باشد.

زندگـی سـالم از نـگاه تینا آخوندتبار

زندگی سالم از نگاه من یعنی داشتن آرامش مطلق، البته نـه به معنی زندگی بی نوسـان و راکد. آرامـش به معنای واقعـی دور از هیاهو و مشـکلات روزمره و یک زندگی شـاد در کنار خانواده و همه کسانی که دوستشان داریم. یکی از بزرگترین آرزوهای من داشتن همین آرامش در زندگیست.

5 پنج فیلمی که خانم ها باید ببینند

دامون رشیدزاده

انتخاب ۵ فیلم از میان صدها فیلم برجسته سینما، به خودی خود کار دشواریست، اما از آن دشوارتر و غیر ممکن تر، انتخاب ۵ فیلمی است که خانم ها باید ببینند. پس از جستجوی فراوان، رجوع به آرشیو ذهنی و ۲۵۰ فیلم برتر تاریخ سینما از نگاه تماشاگران به این نتیجه رسیدم که ۵ فیلم متفاوت از دوره های متفاوت زمانی را انتخاب کنم تا تجربه ای متفاوت از زنانی را که بر سـینما و مخاطبانش تاثیر داشـته اند به شـما معرفی کنم؛البته مسلما این یک سلیقه شخصی است و تعداد فیلم هایی که می توانست در این فهرست جا بگیرد، بسیار بیش از این هاست.

تحلیل:

«بربادرفته» داستان از بین رفتن شکوه و عظمتی افسانه ایست که مارگارت میچل در کتاب خود به زیبایی آن را به تصویر کشیده است. می توان گفت که این فیلم تا حد بالایی به داستان اصلی وفادار بوده و کمتر در آن دخل و تصرف کرده است؛ کما اینکه نویسنده توانای این داستان، آنقدر زیبا این داستان را تصویر کرده که قبل از دیدن فیلم هرچه در ذهن شما مجسم شده است، بعد از دیدن فیلم فقط پررنگ تر می شود. اسکارلت، نماینده زنانی است که به هیچ وجه شکست را نمی پذیرند؛ با آن مبارزه می کنند و از دل آن راهی برای پیروزی پیدا می کنند؛ زنانی که حاضرند برای رسیدن به هدف خود، هر راهی را امتحان کنند و از آماج تهمت ها و ناسزاهای جامعه نیز هراسی ندارند.داستان عشق اسکارلت به اشلی، داستان کودکی لجباز است که چیزی را که نباید، می خواهد و چون آن را به دست می آورد، دیگر نمی خواهد آن را داشته باشد. عشق او به رت، زمانی برایش مشخص می شود که بسیار دیر شده است و این در زندگی روزمره ما انسان ها به وفور دیده می شود. همیشه چیزی را زمانی درمی یابیم که برای درک آن بسیار دیر است.



تحلیل:

فیلم «پرسونا» ساخته «اینگمار برگمان» پردازشگر شخصیت زنانی است که به زندگی با نقاب هایی که همواره و هرروز بر چهره خویش می زنند، عادت کرده اند؛شـخصیت‌هایی که از فاصله هولناک میان آن چیزی که خود فکر می کنند هستند و آن چیزی که واقعاً هستند، همواره در هراس اند. پرسونا، فیلم فلسفی محض نیسـت؛ همچنین نمی توان به جرأت برچسب روانشناسی را برایش انتخاب کرد. این فیلم راه دیگری می‌پیماید؛ راهی که بر نظام اندیشمندانه و جهان‌بینی بشری تاکید دارد.

تحلیل: دبرا یانگ منتقد «هالیوود ریپورتر»می گوید: فیلم سینمایی «جدایی نادر از سیمین» روایت به ظاهر ساده‌ای دارد، ولی مسائل اخلاقی، روان شناختی و اجتماعی مطرح شده در آن پیچیده است. در این فیلم هم مثل تمامی کارهای قبلی کارگردان، به گروه بازیگران توجه زیادی می‌شود و شیوه بازیگری واقع گرایانه آن ها به عمق بخشی نامعمول شخصیت پردازی می‌انجامد. همه پنج بازیگر اصلی فیلم، حضور برجسـته‌ای در فیلمبرداری صمیمانه محمود کلاری دارند. با این که فیلم، دو ساعت طول می کشد، ولی تدوین سریع هایده صفی یاری باعث می‌شود که بیننده از اول تا به آخر با کنش فیلم درگیر شود.

«جدایی نادر از سیمین» حکایت تلخی است از دروغ که در زندگی ما ریشه دوانده است؛ گویی لبه پرتگاه ایستاده‌ایم و تنها تلنگری کافیست تا ما را به ته دره پرتاب کند. همدلی پیش آمده میان ما به‌عنوان مخاطب، بازیگر، کارگردان و حتی عوامل پشت صحنه در برخی صحنه‌ها، نشان از فراگیری آن حس و شرایط در زندگی تک تک ما دارد؛ حکایتی که بد نیست دقیق تر به آن بنگریم.



داگویل تنها در مورد یک شهر کوچک نیست؛ بلکه در مورد کل جامعه آمریکا یا حتی کل جامعه بشری است. گریس، نماد طبقات پایین جامعه و انسان هایی است که قلب های پاک دارند و از فداکاری و کمک به دیگران هراسی ندارند. مردم شهر، نماد طبقات متوسط یا حتی بالای جامعه هستند که تنها به خود و زندگی شان (یا منافع خودشان) می اندیشند. این دسته فکر می کنند که آدم های ضعیف برای خدمت به آنان خلق شده اند و با رفتار های خود، آنقدر به آنان فشـار می آورند تا آن ها را به سگ هایی درنده تبدیل کنند. این فیلم به ظالمان هشدار می دهد که اگر گوی قدرت به دسـت این افراد بیافتد، انتقام آن ها سخت خواهد بود و چه زیبا و با معناست سکانس پایانی فیلم که می بینیم آدم های شر، روی زمین افتاده و تبدیل به خط هایی فرضی شده اند و سگ شهر که فقط یک نقاشی روی زمین بود، تبدیل به یک سگ واقعی شده و شروع به پارس می کند.

تحلیل:

«بیل را بکش» اثری مدرن از زنان قهرمان ساخته و پرداخته ذهن تارنتینو است؛ زنان قهرمانی که برای انتقام، شمشیر هاتاری هانزو به دست می گیرند و دشمنانشان را به دو نیم تقسیم می کنند؛ البته شاید خشونت افسارگسیخته فیلم برای مخاطبان ایرانی به خصوص خانم هایی که به سریال های آبکی شبکه های وطنی یا سریال های کشـدار و بی سـروته آنور آبی خو گرفته اند، چندان مورد دلخواه نباشـد، اما در پس خونریزی های فیلم، چهره زنی را می بینیم که برای رسـیدن به هدفش، فراتر از هنجارهای زنانه اجتماع عمل می کند؛ او سرنوشت را باور ندارد و با توانایی های خود، آینده اش را رقم می زند.

01

بربادرفته اثر ویکتور فلمینگ



داستان فیلم

اسکارلت، بزرگ‌ترین دختر جرالد اوهارا صاحب مزرعه پنبه تارا، تنها به یک چیز می‌اندیشد: ازدواج با اشلی ویلکز، پسر مالک مزرعه مجاور. در یک میهمانی در خانه ویلکز اسکارلت به اشلی اظهار علاقه می‌کند، ولی ...

02

پرسونا اثر اینگمار برگمان

داستان فیلم

الیزابت، بازیگری است که ناگهان تصمیم می‌گیرد سکوت اختیار کند تا ظاهراً دیگر مجبور نباشد در زندگی «نقش» بازی کند و دروغ بگوید. «آلما» پرستار او، ظاهراً زنی متفاوت و امیدوار به زندگی است. دو زن، آرام آرام به هم چنان نزدیک می‌شوند که انگار می‌خواهند در روح یکدیگر رسوخ کنند...

03

جدایی نادر از سیمین



داستان فیلم

سیمین می‌خواهد به همراه همسرش نادر و دخترش ترمه از ایران برود و همه مقدمات این کار را فراهم کرده است، اما نادر نمی‌خواهد پدرش را که از بیماری آلزایمر رنج می‌برد، تنها رها کند. این اختلافات باعث می‌شود سیمین از دادگاه درخواست طلاق کند، اما دادگاه درخواستش را در مورد مالکیت فرزندش رد می‌کند و ...

04

داگویل

داستان فیلم

دختر جوانی که دختر یک گنگستر است، از دست پدرش می‌گریزد و وارد داگویل، دهکده کوچکی در ایالت کلرادو آمریکا می‌شود. او در صدد برقراری ارتباط با اهالی دهکده است. مردم اول بسیار سرد با وی برخورد می‌کنند، اما جوانی که او را یافته است به او کمک می‌کند تا مردم دهکده او را بپذیرند. پس از مدتی همه چیز عوض می‌شود. او پس از مدتی سعی می‌کند بگریزد، اما...

05

کیل را بکش



داستان فیلم

عروس، زنی است که یکی از بهترین اعضای یک گروه بین المللی آدمکش بوده؛ او تصمیم می‌گیرد از گروه جدا شود و زندگی تازه‌ای را شروع کند؛ به همین دلیل رهبر گروه بیل و سایر اعضای گروه با او دشمن می‌شوند و در مراسم ازدواج او، شوهرش و همه میهمانان را به قتل می‌رسانند و خود وی نیز به شدت مجروح می‌شود. چهار سال پس از وقوع این حادثه، عروس به هوش می‌آید و تنها به یک چیز فکر می‌کند و آن انتقام گیری از بیل و گروهش است...

گپی با ابراهیم شفیعی، هنرمند توانمند دوبله و طنز

من از بچگی کار تقلید صدا انجام می دادم

معنی طنز، شکافتن جامعه از لحاظ اقتصادی ،اجتماعی، فرهنگی و هنری به صورت نیش خند و تلنگری است که به مردم و مسئولین زده می شود.

بهاره یوسفی

کوکب خانم را بیشتر دوست داشتم

از شروع کار خود بگویید ؟

متولد سال ۵۴ هستم و کار خود را با یک گروه تاتر درحوزه هنری تبریز آغاز کردم و آن را ادامه دادم؛ یکی از این کارها، تاتر حیدر بابا بود که اجرای برون مرزی هم در باکوی آذربایجان داشت. در سال ۷۶ وارد دانشگاه آزاد اراک شدم و در رشته بازیگری ادامه تحصیل دادم و سال ۸۰ وارد عرصه دوبله شدم .از قبل ماه مبارک رمضان سال گذشته هم به جمع بازیگران «خنده بازار» پیوستم.

چطور متوجه شدیدکه استعداد تقلید صدا دارید ؟

من از بچگی کار تقلید صدا انجام می دادم. یادم می آید که یک ضبط صوت داشتم و صدایم را ضبط می کردم وبرای خودم و دیگران پخش می کردم ونظرات آن ها را می پرسیدم.

وضعیت دوبله ایران را چطور ارزیابی می کنید؟

هنرمندان دوبله ایران و در کل، کار دوبله در ایران حرف اول را در دنیا می زند واین به خاطر ویژگی زبان فارسی است که شما می توانید یک جمله با لحن های مختلف ادا کنی و مانند زبان هایی مثل آلمانی یا ایتالیایی زبان خشکی نیست؛ همچنین وجود هنرمندان بزرگ و پیشکسوت در این رشته باعث هرچه بهتر شدن آن شده است،اما گلایه دوبلورها از دوبله های بد و غیر حرفه ای است. متاسفانه دوبله های بد که توسط برخی استودیوهای زیر زمینی روی فیلم ها وکارتون ها قرار می گیرد باعث تغییر ذائقه مردم می شود و مردم را به شنیدن صداها ودوبله های بد عادت می دهد؛به خصوص دوبله کارتون که خوب بودن آن بسیار اهمیت دارد؛ چراکه بچه ها از شنیدن کلماتی که از شخصیت های کارتونی می شنوند، تاثیر می گیرند و روی گویش آن ها بسیار تاثیر می گذارد؛ به همین دلیل باید مواظب بود و در دوبله برنامه های کودک بسیار دقت کرد.

> متاسفانه دوبله های بد که توسط برخی استودیوهای زیر زمینی روی فیلم ها وکارتون ها قرار می گیرد باعث تغییر ذائقه مردم می شود

زمانی که برنامه ای پخش می شود که شما به جای یکی از شخصیت های آن صحبت کرده اید، چه احساسی دارید؟

اگر با صدای خودم صحبت کرده باشم خیلی دوست ندارم که آن را بشنوم؛ البته این ویژگی همه افراد است که معمولا از شنیدن صدای خود خوششان نمی آید؛ حتی برخی دوبلورهای بزرگ هم همین احساس را دارند، اما اگر صداسازی کرده باشم، مشکلی ندارم و تقریبا می توانم بگویم احساس خاصی ندارم.

ظاهرا به اندازه تقلید صدا به تقلید چهره هم علاقه دارید؛ درست است ؟

این طور نبوده که به خاطر توانایی یا علاقه به تقلید چهره برای برنامه خنده بازار انتخاب شده باشم و کارم تقلید چهره باشد؛ بلکه ماهیت برنامه خنده بازار، تقلید از چهره های معروف است وموضوع آیتم های این برنامه، فقط تقلید و خنداندن مردم نیست؛ بلکه همه قسمت ها حرفی برای گفتن دارند. ممکن است برخی از این آیتم ها از لحاظ کمدی بودن ضعیف دربیایند، اما همان ها هم حرفی برای گفتن داشته اند؛ فقط صرف ادا درآوردن نیست.

عکس العمل هنرمندان یا ورزشکاران در برابر شما چه بوده است؟

همه خوب برخورد کرده اند .روزی که ادای عمو پورنگ را درآوردم ،داریوش فرضیایی فردای آن روز با من تماس گرفت و گفت که برنامه خوب بوده است. درکل کسانی که من نقش آن ها را بازی کرده ام، عکس العمل خوبی داشته اند؛ حتی عمو قناد من را به برنامه خود دعوت کردند و من درآن برنامه، نقش ایشان را ایفا کردم .

نقش برنامه های طنز در جامعه چیست ؟

معنی طنز، شکافتن جامعه از لحاظ اقتصادی ،اجتماعی، فرهنگی و هنری به صورت نیش خند و تلنگری است که به مردم و مسئولین زده می شود. در بسیاری از آیتم های خنده بازار، مردم را نقد کرده ایم؛مانند آیتم های مترو. خیلی اوقات هم مسئولین را نیز نقد کرده ایم .اصلا هدف طنز همین است و اگر غیر از این باشد دیگر طنز نیست؛ هجو است .هجو هم نوعی نمایش است که صرفا جهت خنداندن اسـت و هدف دیگری را دنبال نمی کند. در جامعه، کاستی ها ومشکلات زیادی وجود دارد که طنز و پرداختن طنز گونه به این مسائل می تواند بسیار راه گشا وموثر باشـد؛بنابراین با باز کردن فضا از طرف مسئولین می تواند این اتفاق بهتر شود؛البته در خنده بازار این اتفاق افتاد ومســئولین اجازه دادند ما حرف هایی بزنیم که شاید قبلا کسی نمی زد وحتی خودشان خیلی هم حمایت کردند .باید بگویم که محدودیتی برای برنامه ما نبود و امیدوارم برای برنامه های دیگر هم همین طور باشد؛به این ترتیب طنز می تواند گره های اجتماعی زیادی را باز کند .

از بین کاراکترهایـی که ایفای نقش کـرده اید کدام را بیشتر دوست دارید وکدام تاثیر گذارتر بوده اند ؟

از بین کاراکترها، کوکب خانم رابیشتر دوست داشتم، ولی از نظر مردم و بازخورد مردمی، نقش عمو قناد مورد پسندتربوده است؛ البته علی پروین را هم خیلی دوست داشــتم .(گویی که چیزی به یادش می آیـد، ادامه می دهد...)نقشــی که خیلی دوستش داشتم و همه هم خوششان آمد، نقش اکبر عبدی در فیلم مادر بود که در آیتم نقد فیلم پخش شد؛این نقش یکبار پخش شد، اما خیلی خوب درآمد.

بازی در نقش خانم ها برای شماسخت نیست ؟

(می خندد) برای من نه؛ چون بازیگر باید بتواند هرنقشی را که به او می دهند بازی کند. من اینطور نیستم که بتوانم نقشی را بازی کنم و نکنم؛ چون بازیگری هنری است که باید هر نقشــی را که می توانی و به تو پیشــنهاد می شود، بازی کنی .

آیا تا به حال پیـش آمده کـه بخواهید نقش کسی را ایفا کنید، اما نتوانید ؟

خیر؛ممکــن اســت کــه اولــش سـخت بـوده باشــد،اما بــا راهنمایی شـهاب(منظورش شــهاب عباســی، کارگـردان خنـده بـازار اسـت) خوب از کاردرآمـده اسـت. مـی توانـم بگویـم که در ۸۰ درصـد موارد، نقـش را خـودم درآورده ام و در ۲۰ درصد بقیـه، با کمـک دوسـتان و راهنمایــی های آن ها، نقش خوبی ایفاشده است.



کدام کاراکتر را راحـت و کدام را سخت تر درآورده اید؟

بازی نقش شریفی نیا خیلی سخت بود.(با هیجـان خاصی کـه در صدایش ایجاد شـد، افزود...)اماسـخت تراز شریفی نیا، نقش عمو پورنگ بود؛ چون درهمان فضایی که عمو قناد را بازی می کردم باید در همان فضا و بـا همان همبـازی ها، تماشـاچی و دکور، نقش عمو پورنگ را بازی می کردم؛ به خـصوص اینکه قبل از آن هـم ۵۰ آیتم عمـو قنـاد را بـازی کـرده بـودم و همان حرکات،اسـتیل،نوع حرف زدن و کشـش جمله ها، بارها برایم تکرار شده بود و حالا باید نقش کس دیگری را بازی می کردم. اینقدر فشـار عصبی روی من زیاد بود که وقتی بچه ها بامن شوخی می کردند و می گفتند که این نقش مجید پورنگ است من عصبانی می شـدم واین اولین بـاری بود که در تاریخ کاری خود عصبانی می شدم و درآوردن حـرکات و حـرف زدن ها خیلی برایم سخت بود،اما با چند بار بازی کردن برایم جا افتاد. ممکن است برای هر نقشی چند برداشت داشته باشـیم، اما بازهم در می آمد.

چند بار به اصفهان سفر کرده اید؟

به اصفهـان زیاد آمده ام؛ یـک بار برای زنده رود؛ غیر از آن چون خواهر خانمم دو سال اصفهان زندگی می کرد، به این شهر زیاد می آمدیم.اصفهان، شهر زیبایی است و مردمان خوبی دارد؛ با آنکه شلوغی های خودش را نیـز دارد و از ایـن نظر تا حدی شبیه تهران اسـت، اما از نظر جاذبه های تاریخی واینکه بـا دیدن آن هـا چیزهای جدید یاد مـی گیـری، خیلی اصفهـان را دوست دارم .هر چند بارهم که دعوت شوم یا موردی پیش بیاید که بایـد دراصفهان باشم، با رغبت و کمال میل قبول می کنم.

خاطره ای از اصفهان دارید؟

خاطره تلخی کـه دارم، دیدن خشـکی زاینده رود است. تمام زیبایی اصفهان به رود خانه پر آب زاینده رود است و دیدن آن به این شکل غم انگیز است .

صحبتـی بـرای خوانـندگان مجله زندگی سالم دارید؟

امیدوارم که سری جدید برنامه خنده بازار هم خوب دربیاید و مردم اسـتقبال کنند و اگر کمی وکاستی هم در این برنامه است، از مـردم معذرت مـی خواهیـم؛ از عوامل خنـده بازارهم تشـکر می کنم کـه اجازه دادند بازیگران این مجموعه دیده شوند و فرصتی دادند که بچه ها توانایی های خود را نشان دهند؛ همچنین از کلیه دوستان در مجله زندگی سالم تشکر می کنم.

گفت و گو با رامتین حامی فرد

بهاره یوسفی

فردوسی پور شبیه من است

در ادبیات، طنز به نوع خاصی از آثار منظوم یا منثور ادبی گفته می شود که اشتباهات یا جنبه های نامطلوب رفتار بشری، فسادهای اجتماعی و سیاسی یا حتی تفکرات فلسفی را به شیوه ای خنده دار به چالش می کشد. در تعریف طنز آمده است: "اثری ادبی است که با استفاده از بذله، وارونه سازی، خشم و نقیضه، ضعف ها و تعلیمات اجتماعی جوامع بشری را به نقد می کشد."طنز تفکر برانگیز است . گرچه طبیعتش بر خنده استوار است، اما خنده را تنها وسیله ای می انگارد برای نیل به هدفی برتر و آگاه کردن انسان به عمق رذالت ها. گرچه در ظاهر می خنداند، اما در پس این خنده واقعیتی تلخ و وحشتناک وجود دارد که در عمق وجود، خنده را می خشکاند و انسان را به تفکر وا می دارد. به همین خاطر در باره طنز گفته اند: "طنز یعنی گریه کردن قاه قاه، طنز یعنی خنده کردن آه آه." وقتی قرار شد که با بازیگر طنز پرداز و موفق نقش عادل فردوسی پور صحبت کنم هرگز فکر نمی کردم که برای همین یک نقش، چقدر حرف های نا گفته در دل دارد و خوشحالم که گفت و گوی ما با او وسیله ای شد تا به واسطه آن حرف های این هنرمند مستعد و دوست داشتنی را به گوش دوست دارانش برسانیم.



از شروع کار خود در حرفه بازیگری برایمان بگویید.

معرفی من به تلویزیون در سال ۷۴ و با برنامه طنز سه به کارگردانی آقای بنایی بود. من دانشجوی رشته بازیگری بودم و همراه با یکی از همکلاسی هایم در تست بازیگری آقای بنایی قبول شدیم موقع تمرین مشکلی برای این همکلاسی من پیش آمد که نقش های او هم به بنده محول شد و نقش من برجسته تر شد آقای منوچهر آذری و آقای نجات همبازی هایم بودند. پس از آن سال ۷۷ با آقای غفوریان گل های ۷۸ و بعد از آن گل های ۷۹ را بازی کردم و اولین آیتم ۹۰ فردوسی پور در آنجا کلید خورد. بعد درزیر آسمان شهر ۱، نقش داماد خانم فرامرزی را داشتم. سریال دیوانه در شهر به کارگردانی غلامرضا رمضانی و برنامه سه و نیم به کارگردانی داریوش کاردان که در آن آیتم ۹۰ را دوباره کار کردیم، از دیگر کارهای من بود. بعد از آن دیگر کار تصویری نکردم تا خنده بازار. در این مدت با رادیو همکاری داشتم و برنامه های خاصی را گویندگی کردم.

با توجه به اینکه شما فارغ التحصیل رشته بازیگری هستید و از سال ۷۴ هم کار خود را شروع کردید فکر نمی کنید با توجه به این مدت زمان کم کار بوده اید؟

(متفکرانه پاسخ می دهد) بازیگری ویوی خوبی دارد و ما با خیلی ها برخورد می کنیم که دوست دارند خودشان یا فرزندشان وارد عرصه بازیگری شوند و از ما راهنمایی می خواهند ولی باید بگویم بازیگری فوق العاده کار سختی است و شرایط خاص خودش را می خواهد. خود من شخصا دوست دارم برای کاری آمادگی و توانایی لازم را داشته باشم بعد وارد آن کار شوم. برای من اینطور نیست که صرفا چون لیسانس بازیگری دارم باید کار بازیگری انجام دهم. دلیل دیگر این بود که پیشنهادات کاری که به من می شد، مورد قبولم نبود. البته معتقدم که بازیگر باید هم کار طنز انجام دهد، هم کار جدی، اما علاقه اصلی من کار طنز است و چون بیشتر کارهایی که به من پیشنهاد شد، کارهای جدی بود، احساس کردم که لزومی ندارد حتما آنها را بپذیرم. نمی خواستم مسیرم در بازیگری عوض شود. دلم می خواهد در عرصه طنز رشد کنم.

در حوزه رسانه چه کارهایی دیگری انجام داده اید؟

یکی از موفقیت ها و مشکلات من آیتم فردوسی پور بود. قبل از ایفای نقش فردوسی پور من نقشی در سریال دیوانه در شهر داشتم که با بازیگران خوبی همبازی بودم و نقش خیلی خوبی هم داشتم، اما بعداز برنامه سه ونیم همه فکر می کردند که من فقط نقش فردوسی پور را بازی می کنم که در واقع



ترسیدم از فردوسی پور کتک بخورم

کدوم قسمت از آیتم ۹۰ را بیشتر دوست داشتید؟

قسمتی بود که مثلا دنیزلی مهمان برنامه بود و ابراهیم شفیعی نقش او را بازی می کرد. ابراهیم یک بازیگر استثنایی طنز است و تنها کسی که واقعا از اینکه با او همبازی باشم، لذت می برم، ابراهیم بود.همان قسمت را خیلی دوست داشتم و ارتباط خوبی با ابراهیم برقرار کردم.

اگر برنامه ۹۰ واقعی را اجرا می کردید دوست داشتید چه کسی مهمان برنامه بود؟

من علی دایی را دوست دارم و به ایشون احترام می گذارم. علی دایی کسی است که از لحاظ اخلاقی، تحصیلی و کاری که برای فوتبال ما انجام داد، برای من قابل احترام است.

چند بار به اصفهان سفر کردید؟

اول یک نکته جالب را بگـم واینکه من هر بار تصمیم مـی گیرم به اصفهان سفر کنم، قبلش یک مریضی سـختی می گیرم و دلیل این مسئله را نمی دانم (می خندد) برای خودم جالبه. اصفهان زیاد آمدم چون اقوامی اینجا دارم.

غیر از این خاطره نه چندان خوش خاطره دیگری از اصفهان دارید؟

یادم می آد قبلا یک بار به اصفهان آمدم و یک بریانی خیلی خوشمزه خوردم که هنوز مزه اش زیر زبونمه و دلم می خواهد باز به اصفهان سفر کنم و یک بار دیگر همان جای قبلی که یادم هست توی یک بازار بود، بریونی بخورم.

اینطور نبود و اینقدر این نقش مقبول جامعه واقع شده بود که همه اینطور فکر می کردند که من کار دیگری نکرده ام ولی اینطورنبوده و گویندگی هم یکی از کارهایی است که انجام می دهم.

آیتم ۹۰ درصد چه پیامی در عمق دارد؟

در برنامه ۹۰اصلی، آنقدر چالش ها ودیالوگ های عجیب مطرح می شود ،آنقدر آدم های عجیب در فوتبال ما هستند و آنقدر اتفاقات عجیب در فوتبال ما می افتد که در واقع ما با آیتم ۹۰درصد تلنگر می زنیم به همین ورزشکاران و مسئولان. ما کمی نمکش را بیشتر می کنیم تا به خود این افراد بگوییم ببینید با فوتبال ما چکار می کنید. شاید در لحظه کسی متوجه اشکالات نشود و ما با این برنامه تلنگری به مردم و خود آن افراد می زنیم تا مشکل حل و گره باز شود.

چرا اینقدر از لحاظ ظاهر و صدا شبیه آقای فردوسی پور هستید؟

این مسئله برای من خیلی مشکل ساز شده (می خندد و باخنده ادامه می دهد)البته فردوسی پور شبیه من است نه من شبیه ایشان چون من یک سال بزرگترم و عادل شبیه من شده. استارت خنده بازار که خورد عواملش دوستان خودم بودند و از من دعوت کردند برای نقش فردوسی پور با آنها همکاری کنم. یکی از دلایلی که اول قبول نکردم با آنها همکاری کنم، دقیقا همین مسئله ای بود که شما به آن اشاره کردید. با این نقش، همه نقش های قبلی فراموش می شد و فقط همین در ذهن مردم می ماند. از زمان همکاری با داریوش کاردان یک سری پیشنهاد در این زمینه را رد کردم تا این موضوع به فراموشی سپرده شود. بالاخره آقای گوران برای این کار انتخاب شدند که خیلی هم خوب از عهده نقش برآمدند. خیلی دوست داشتم کار کنم و گروه هم خیلی خوب بود، اما من با فردوسی پور جا افتاده بودم و خواه ناخواه خیلی از نقش ها را دیگر نمی توانستند به من بدهند. قبل از ایفای این نقش تا به حال اتفاق نیفتاده بود که کسی به من بگوید تو شبیه فردوسی پور هستی و اگر من قبلا این نفش را بازی نکرده بودم، شما الان این احساس را نداشتید که من شبیه او هستم. شاید لحن من شبیه عادل باشد،اما در واقع صدای او را تقلید می کنم. گریم های ما نیز معجزه است و گریم ها باعث شد به شخصیت عادل نزدیک شوم. کار من خیلی سخت بود و من باید جای سامان گوران می رفتم که مردم به او عادت کرده بودندولی از فید بکی که تا به حال از مردم گرفتم فکر می کنم که از پس کار برآمدم و مردم دوست داشتند. (با همان حالت طنز گونه ادامه می دهد....) ولی حالا که این حرف را زدید من دیگه نقش فردوسی پور بازی نمی کنم (می خندد تا نشان دهد شوخی می کند)

نقش فردوسی پور برای شما حکم تیغ دولبه داشته درست است؟

دقیقا چراکه دراین آیتم کمی پیشانی من را بلند تر کرده بودند تا شباهت بیشتر شود.(با تاسفی که از صدایش احساس می کنی، ادامه می دهد) ولی به من گفتند که نمی توانند در آیتم دیگری به من نقش بدهند و برای من که تحصیل کرده بازیگری هستم، این اتفاق خوبی نیست. درست است که به شهرت می رسم، اما چه فایده فقط برای یک نقش. مهم این است که آدم به عنوان یک بازیگر شناخته شود.

کجای نقشتون شبیه آقای فردوسی پور بوده و کجا نیاز به تمرین دارد؟

خودم تمام قسمت های ۹۰ را ندیدم، اما همان قسمت هایی را که دیدم خیلی از خودم انتقاد دارم ولی در کل به خودم نمره قبولی می دهم

برخورد آقای فردوسی پور با شما چطور بوده؟

در سری اول برنامه یک بار مهمان برنامه زنده آقای فردوسی پور بودم و برخوردخیلی خوبی هم با من داشتند ،اما این سری نه من جرات کردم به او نزدیک شوم نه ایشون به من نزدیک شد.

دلیلش چه بود؟

والا، من جرات نکردم چون ترسیدم کتک بخورم. ایشون جرات نکرد چون نخواست آتو دست من بدهد (می خندد). چون کسانی که ما نقششون را ایفا می کنیم، خیلی جرات نمی کنند عکس العمل جدی نشان دهند چون ما همان عکس العمل را هم طنز می کنیم و دوباره اجرا می کنیم ولی کمتر کسـی است که ظرفیت عادل را داشته باشد. ایشون یک نعمت در صدا وسیمای ماست. من خودم اگر جای او بودم اینقدر ظرفیت نداشتم.

دوست دارید کسی نقش شما را تقلید کند؟

تمام اینها به شخصیت، جایگاه و مقام طرف بسـتگی دارد. گاهی این کار ما باعث معروفیت بیشتر اون شخص می شود. عید امسال برای دیدن کنسرت بنیامین به کیش رفتم. بعد از کنسرت به پشت صحنه رفتیم. تا بنیامین مرا دید، دو دستی زد توسرش وگفت: "وای اومدی کارای منو ببینی، ادای منو دربیاری؟" وقتی بهش گفتم نه خیالت راحت ،گفت: "نه ،ادای منم در بیارید". می خواهم بگم این اتفاق بد نیست. حتی در آیتم ۹۰ درصد ،ما فردوسی پور را به سخره نگرفتیم. فردوسی پور یک بهانه است برای به چالش کشیدن و مطرح کردن اتفاقاتی که در فوتبال ما می افتد و تلنگر زدن به مسائل و ما به شخص کار نداریم. من خودم از خدام است که یکی طنز برنامه منو اجرا کند.

اگر حرفی برای انتهای گفت و گو دارید بفرمایید؟

مردمی که بازیگری را دوست دارند ،فکر می کنند خیلی کار سـاده ای است و فکر می کنند که ما چقدر داریم خوش مـی گذرونیم ،اما باید بدانند که سـختی کار خیلی زیاده، گرما، سـرما وهزاران مشـکل دیگر وجود دارد. کسانی که عاشـق بازیگری هسـتند، راهش این نیسـت که من رامتین حامیان فرد دستشـونه بگیرم و بیارمشـون داخل برنامه بلکه باید فیلم زیـاد ببینند ،دوره های خـوب بگذرونند و دوره های آکادمیک طی کنند تا بتوانند تا آخر راه را بروند.

میز گرد زندگی سالم با حضور دکتر احمدی، مدیر عامل مرکز باروری و ناباروری استان اصفهان؛

هدیه ای شیرین که گران به دست می آید



رحم اجاره ای و مراحل انجام آن

اگرچه زمانی عدم توانایی باروری عـلاوه بر عیب بودن یک عمر آه و حسرت برای زوجین در پی داشت اما اکنون با پیشرفت علم دیگر بهانه ای برای نداشتن فرزند وجود ندارد. کما اینکه روش های موجود نیز از سویی پر هزینه و از سوی دیگر احتمال وقوع بارداری با ریسک مواجه است و گاه خانواده ها از ادامه درمان صـرف نظر می کنند. در همین رابطه شاید خواندن مطلبی پیرامون اینکه برای تولد چنین نوزادانی چه مراحلی طی می شود و چرا اکثر اوقات در این روش ها بارداری با شکست مواجه شده، همچنین علت چند قلوزایی چیست؟ برای شما نیز جالب توجه باشد. دکتر احمدی، مدیرعامل مرکز باروری و ناباروری استان اصفهان با حضور در دفتر مجله ضمن تشریح روش های مختلف باروری از جملـه رحم اجـاره ای به این سوالات نیز پاسخ می دهد.

چه خانم هایی باید رحم اجاره کنند

وی می گوید: خانمـی که به هر دلیـل رحمش توانایی باروری و نگهداری جنین را ندارد، می تواند از رحم اجاره ای (جایگزین) اسـتفاده کند اما این روش نیز انجام مراحل خاص خـود را دارد. پـس از انتخاب فرد رحـم دهنده و آماده سـازی وی، اقدامات مـورد نیـاز از جمله تقویت تخمدان برای تخمک گیری از مادر اصلی شروع می شود، سپس با یک بیهوشی سبک تخمک ها به نمونه اسپرمی که از پدر اصلی جداسازی شده، تزریق می گردد. اگر تعداد اسپرم ها اندک باشـد از روش میکرو انجکشن استفاده می شود. در ۱۲ روزگی طی آزمایشی با انجام سونوگرافی، مثبت بودن حاملگی و همچنین یک قلـو یا چند قلویی بودن جنین ها اثبات می شود البته ممکن است حاملگی انجام نگیرد که می توان پس از یک وقفه دو ماهه مراحل بارداری را تکرار کرد. در خلقت هم پـس از لقاح به طور طبیعی ۲۰ درصد شـانس بارداری وجود ندارد و در چنین روش هایی نیز تنها ۴۰ درصد شانس بارداری امکان پذیر است اما در مجموع چنانچه بین سه یا چهار مرتبه فرایند انتقال انجام شـد، نهایتا حدود ۸۰ درصد شانس بارداری وجود دارد. با این همــه چنانچه حاملگی صورت نگرفت پس از استراحت یکی دو ماهه مجددا عملیات انتقال جنین تکرار می شود. لازم به ذکر است، جنین هایی که پس از لقاح از والدین اصلی دریافت شـده در دمای ۱۰۷ درجه فارنهایت برای سالیان سال نیز قابل نگهداری و انتقال است.

چندقلوزایی،نتیجه‌عوارض‌جانبی‌داروها

در مورد چند قلوشدن جنین ها باید گفت: چند قلویی بیشتر در اثر داروهایی است که طی این دوران مصرف می شود. اما از دیگر عوارض احتمالی داروهای بـاروری نقص عضو، لب شکری و ناهنجاری های مخفی اسـت که احتمال بروز آن به روشی که انتخاب شده بستگی دارد و بسیار اندک است. بد نیست بدانیم بروز ناهنجاری ها در آی وی اف کمتر از روش میکرو انجکشن است. زیرا در آی وی اف این تخمک است که اسپرم را انتخاب می کند و به طور طبیعی اسپرمی که سالم تر باشد جذب می شـود اما در میکرو انجکشـن ما هستیم که اسـپرم را انتخاب می کنیم هرچند در این روش تمام تلاش براین است که سالم ترین اسپرم گزینش شود.

هزینه اجاره یک رحم

در پایان بد نیست به موضوع هزینه های رحم اجاره ای نیز اشـاره گردد، رحم جایگزین ممکن است به صورت رایگان در غالـب یک عمل خدا پسـندانه یـا در قبال دریافت وجوهی از پیش تعیین شده انجام شود که در هر دو صورت منع قانونی وجود نـدارد. برای رحم اجاره ای از ۸ الـی ۱۰ میلیون و گاهی نیز بیشـتر میـان طرفین قرارداد منعقد می گردد، ضمن اینکه بسـته به چند قلو بودن قیمت متفاوت اسـت. از طرفی هزینه تغذیه طول درمان و زایمان و حتی عوارض بعد از زایمان نیز به عهده صاحبان اصلی جنین است که تمامی این نکات در متن قرار داد لحاظ شده است.



گفت و گو با دکتر مجتبی رفیعی عضو انجمن حجامت و طب سنتی

بیماری ساده دیروز کابوس کشنده امروز

زهرا وفایی نیا

روزگاری وبا، حصبه وطاعون زندگی وسلامتی مردم را تهدید می کرد، اما در دنیای امروز اگر چه دیگر خبری از این بیماری ها نیست ولی محرک هایی که شاید بسیار هم ساده و پیش پا افتاده به نظر می رسد، بی رحمانه سلامتی انسان ها را مورد هدف قرار داده است. راستی، زندگی صنعتی چه بر سرساکنین این کره خاکی آورده، انگارقرار است بی تحرکی، پشت میز نشینی های چندین ساعته، مصرف غذاهای پر کالری بدون کیفیت، اســترس های ناشی از دغدغه های روزمره همه و همه دست به دست هم دهند تا دمار از روزگار این بشر غفلت زده در آورند و هنگامی کار از کار می گذرد که همه این فاکتورها در کنار یکدیگر قرار گیرد. هرچند با پیشرفت علم و دانش پزشکی بسیاری از نگرانی ها از بابت درمان امراض لاعلاج برطرف شده اما به گفته پزشکان هر درمانی هم عوارض خاص خودش را درپی دارد. در میان انبوه بیماری هایی که بعضا زاییده شــیوه های نادرست زندگی امروزی است،یبوست مرضی است که از دیر باز وجود داشته با این تفاوت که به گفته اطباء سنتی این بیماران بایک یا نهایتا دو دوره مصرف دارو بهبود می یافتند.

البته در این شماره قصد نداریم به چرایی های کیفیت دارو و درمان بپردازیم بلکه سعی می کنیم به تعریف یبوســت، علل و راه های درمانی آن اشار ه ای هرچند مختصر داشته باشیم.

دکترمجتبی رفیعی عضو انجمن حجامت و طب سنتی ایران در این رابطه توضیحات جالب توجهی را ارائه می دهد، وی درمقدمه می گوید:

یبوست از جمله بیماری هایی است که متاسفانه یا به علت بی‌اهمیت دانستن و عدم آگاهی نســبت به عوارض آن و یا به علت خجالت کشــیدن از مطرح کردنش باعث خسارات جســمی و روحی فراوانی می‌شود که در بعضی موارد درمان را با مشکل روبرو می‌سازد. درصورتی که پیشگیری و درمان اولیه آن بسیار آسان است.

درتعریف یبوست باید گفت: به تاخیر در انتقالات روده‌ای و توقف بیش از حد مواد دفعی در روده‌ها یبوست می گویند. البته باید توجه داشت زمان عمل دفع در افراد متغیر است و معمولا هر ۱۲ ساعت و گاه هر ۷۲ ساعت انجام می شود کما اینکه در طب سنتی ایران اعتقاد به دفع، پس از هر وعده غذایی است.

بد نیست به این نکته هم اشاره شود که بسیاری از بیماری هایی که انسان بدان مبتلا می‌شود، ریشه دراختلالات دفعی طولانی مدت یا همان یبوست دارد. در بیماری هایی مثل: تورم روده بزرگ، آپاندیسیت، ناراحتی های عصبی، تپش قلب، درد مفاصل، اختلالات دستگاه هاضمه، سردرد، خارش و جوش‌های پوستی، تلخی و بدبویی دهان، سرطان روده بزرگ، شقاق، هموروئید و ... باید بیشتر نسبت به جلوگیری و درمان یبوست اهمیت داده شود.

هر چند در خصوص علل یبوســت به دفعات صحبت شــده اما بدون شک یادآوری آن در افزایش توجه به این مقوله و البته تغییر لایف استایل زندگی و حتی سیاست های کلان جامعه بی تاثیر نخواهد بود.

عدم تحرک کافی(زندگی ماشینی)، کمبود مواد فیبر دار در غذاهای مصرف شده مثل حبوبات، سبزیجات، میوه‌جات، نان سبوس‌دار، ابتلا به بواسیر، عرضه غذاهای تصفیه شده به بازار با پیشــرفت روزانه انسان در امر تولیدات غذایی، مصرف نکردن آب به اندازه کافی (روزانه حداقل ۶لیوان آب)، فشارهای عصبی و استرس، استفاده مکرر از داروهای مسهل که سبب کم شدن پاسخ طبیعی دفع مدفوع می‌شود، کمبود ویتامین‌هایی مثل ویتامین «ب» و کلسیم و بالاخره اهمال در رفتن به توالت ودفع به موقع مواد زا ئد از بدن همه و همه دســت به دست یکدیگر می دهند تا بیماری به نام یبوست را متولد نمایند. نوزاد بد یمنی که خود صدها مرض دیگر را موجب می شود.

اما در کنار هر دردی درمانی هم وجود دارد، مهم آن است که روش درمانی مناسب را شناخته و دوره آن را تکمیل و درمان را جدی بگیریم.

انجام ورزش‌های مناسب مثل پیاده روی، مصرف غذاهای فیبردار و غذاهای پر حجم و کم کالری، استفاده از نان سبوســدار، افزایش سبزیجات مصرفی، میوه جات، پوست میوه‌ها و میوه‌های پر فیبر که جزء غذاهای ملین به حساب می آیند(مثل انجیر، آلوچه، آلو بخارایی، زردآلو)، دوری از ناراحتی‌های عصبی و استرس، مصرف ویتامین، مصرف منظم پسیلینیوم طی دو ماه، استفاده بیشتر از جوانه‌ها و استفاده از کلم بروکلی، پرهیز از مصرف زیاد و طولانی مسهل های شیمیایی چراکه باعث تنبلی معده و روده می‌شود مثل قرص و شیاف بیزاکودیل، شربت لاکتولوز، شربت شیر منیزی و ... که بهتراست برای درمان از داروهای گیاهی استفاده شود، خوردن یک یا دو لیوان آب گرم قبل از صبحانه برای درمان و جلوگیری از یبوست مفید است.

و در پایان ذکرچندشــیوه طب ســنتی برای درمان یبوســت خالی از لطف نیست:

- چهار مثقال سنای مکی را دم کنید، پس از صاف کردن با مقداری آب آلو مخلوط نموده و ناشتا بخورید و یا سنا به تنهایی با نبات کوبیده میل شود.
چند روز صبح ناشتا ۱۲ مثقال گل قند بخورید.
- سی گرم گل محمدی خشک با ده گرم سنا مخلوط کرده دم کنید، بخورید یا تنقیه نمائیداین روش هم بسیار موثر است.
- مصرف حداقل چهار مثقال روغن کرچک همراه با یک لیوان آب نیم گرم با نبات، صبح ناشتا مفید است.
- خوردن هر ۲۴ ساعت یک قاشق مربا خوری گرد شیرین بیان.
- رژیم انگور و یــا آب انگور البته برای رفع بعضی از بیماری ها و یبوســت مزاج مفید است.
- دم کرده گل سرخ مخلوط با سنا، گل بنفشه، پوست بلوط، دانه به، دانه‌های شنبلیله، جو، خارشتر، پوست درخت بید، تمر هندی، برگ های سنا با چند عدد آلو و مقداری نعناع، فلوس، ترنجبین، هلیله سیاه کوبیده، ریشه شیرین بیان، به صورت جداگانه وناشتا در درمان یبوست های مزمن بسیار موثر است.

دم کرده مخلوط سنا و گل ســرخ هفته‌ای یکبار برای پاک‌سازی روده‌ها و برای پیشگیری از امراض روده و یبوست توصیه می شود. ضمن اینکه فراموش نشود در صورت برطرف شدن مشکل یبوست نیازی به استفاده از دارو نیست زیرا بهتر است روده‌ها به طور طبیعی عمل خود را انجام دهند.

توجه شود:

پرهیز ازمصرف غذاهای چرب، شــکلات، کاکائو، ســرکه و انواع شیرینی، مشروبات الکلی، دخانیات وموادمخدر درطول درمان یبوست مهم است.

مشاوره حقوقی

نگاه اسلام به کرامت زن در مسئله دیه

اکرم خدادادی
ارشد مطالعه حقوق زن در اسلام



یکی از مباحثی که به جهت قضاوت های حقوقی، ابزار دست عده ای شده است تا داعیه دار بی حرمتی به زن در اسلام باشد، بحث دیه است. فقیهان بر این نکته اجماع دارند که در قصاص، دیه زن و مردم در جزء، مساوی است تا وقتی که دیه به یک سوم دیه یک انسان کامل برسد از آن به بعد دیه زن نصف دیه مرد می شود (طبق آیه ۴۵ سوره مائده).

حال سوال اینجاست که چرا دیه زن از دیه مرد کمتر است؟ آیا این لطمه ای به کرامت زن وارد می کند یا نه؟

باید گفت که دیه، یک قرارداد اقتصادی است و ملاک ارزیابی انسان نیست. مهمترین شخصیت ها با ساده ترین افراد از نظر دیه یکسان هستند؛ به عنوان مثال، یک انسان عالم و یک فرد عادی هر دو دیه ای یکسان دارند و این تساوی، نه از ارج و منزلت عالم می کاهد و نه بر مقام فرد عادی می افزاید و همین طور است دیه مرد و زن که نه بر منزلت مرد می افزاید و نه از مقام و کرامت زن می کاهد؛ پس دیه، عامل تعیین ارزش نیست و تنها یک ابزار است.

در قانون دیات، زن در ردیف کسانی نیست که مسئول مدنی پرداخت دیه خطای بستگان خویش هستند و قانون، زن را مجبور به پرداخت دیه بستگان خود نمی کند و این امتیاز بزرگی برای زن است؛ از طرفی اگر با دید باز به مسئله دیه دقت شود، دیه مرد به خانواده او تعلق می گیرد که سهم مرد هم در آن است؛ به نحوی آسایش مادی زن، به جهت لطمه مرگ و قتل مرد لحاظ شده است؛ در جایی که در مورد مرگ و قتل زن، دیه ای که از مرد به زن تعلق می گیرد، این مسئله لحاظ نشده و بهره برداری مرد کمتر در نظر گرفته شده است و این حمایت خاص مادی از زن است.

با توجه به مطالبی که ارائه شد، به این نتیجه می توان رسید که در بحث دیه، به رغم همه صحبت های مخالفان، هیچ بی حرمتی به زن نشده و کرامت او در جایگاه فردی خود محفوظ است.

مشاوره تغذیه

شهره کرباسی
کارشناس تغذیه



فرزندم امسال به کلاس اول رفته است؛ می خواستم بدانم چگونه می توانم میان وعده های سالم برای مدرسه او تهیه کنم؟

به شما مادر مهربان باید بگوییم از آنجا که اغلب دانش آموزان میوه و سبزی را به مقدار کافی مصرف نمی کنند، لذا توصیه می شود قسمت اصلی میان وعده آنان از گروه میوه و سبزیجات تشکیل شود. میوه های خشک و برگه ها مثل: کشمش، برگه هلو و زرد آلو وسایر میوه های خشک بخصوص اگر بدون شکر اضافه شده باشند، جایگزین خوبی برای میوه یا تنوع بخشیدن به میان وعده دانش آموزان محسوب می شوند که به راحتی می توانند در زمان تفریح در مدارس میل کنند. مخلوط آب میوه ها یا آب میوه به همراه خود میوه یا مخلوط شیر و میوه، انتخاب های متنوع دیگری هستند. مصرف آبمیوه های موجود در بازار به علت شکر زیاد و افزودنی های دیگر توصیه نمی شود؛ علاوه بر اینکه ایجاد اضافه وزن می کنند موجب پوسیدگی دندان نیز می شوند. شیرهای طعم دار آماده مثل: شیر کاکائو، شیر قهوه، شیر توت فرنگی و شیر موز نیز به دلیل شکر اضافه که دارند سبب پوسیدگی دندان و اضافه وزن می شوند. تا زمانی که تمایل به مصرف شیر ساده وجود دارد، مصرف آن ها توصیه نمی شود.

لبنیات

منابع

بسیار خوب کلسیم هستند که در محکم سازی استخوان ها به ویژه در دوران رشد اهمیت بسزایی دارند، اما از آنجا که میزان چربی های اشباع در محصولات لبنی بالاست، توصیه می شود از محصولات لبنی پرچرب حتی در سنین کودکی نیز استفاده نشود. در خصوص غلات مورد استفاده در میان وعده کودکان مانند: کیک و بیسکویت ها که حاوی مقادیر زیادی شکر و چربی غیر اشباع هستند، مصرف بی رویه آن ها منجر به بروز دیابت، چاقی و فشار خون در سنین بالاتر می شود. سعی کنید از نان و پنیر وگردو یا نان و پنیر و عسل یا نان و پنیرو مربا، به جای کیک در بعضی موارد استفاده کنید. غذاهای پخته مانند: فرنی، شله زرد، شیر برنج، ساندویچ مرغ با خیارو گوجه یا تخم مرغ و سبزیجات نیز در فهرست میان وعده های مناسب برای دانش آموزان توصیه می شود. هویج کوچک یا خلالی، خیار، ساقه کرفس، لوبیا سبز، سیب زمینی آب پز و گوجه فرنگی نمونه های خوبی از سبزی هایی هستند که بهتر است به تنهایی یا داخل ساندویچ خانگی مصرف شوند. بهتر است از چاشنی های کم چرب به جای سس مایونز – که عمدتا حاوی چربی زیادی است – استفاده شود. بچه ها، سالاد میوه یا سالاد سبزیجات را بهتر می پذیرند.



میز مشاوره



مشاوره روانشناسی

مرضیه ربیعی
روانشناس

می خواستم بدانم چگونه می توانم فرزندانی خلاق داشته باشم؟ لطفا راهنمایی ام کنید.

اول خانواده و بعد جامعــه در تربیت فرزند خلاق نقش مهمی دارند. تحقیقات نشـان داده اسـت کـه ظهور خلاقیت بـا موقعیت خانوادگی ومحیط مناسـب ارتباط نزدیک دارد.با توجه به اینکه دوران کودکی، حسـاس ترین مرحله رشد خلاقیت اسـت، خانواده، بنیادی ترین عنصر در شـکل گیـری خلاقیت فـرد اسـت؛پس رعایـت نکته هـای زیر از طـرف والدیـن باعث می شـود تـا کودکی خلاق داشــته باشـیم؛احترام به فرزنـد،آزادی عمل برای کشـف جهـان اطراف،اسـتقلال عمل،عـدم وابسـتگی زیاد بیـن کودک و والدین، عـدم نگرانی هـای بی مـورد والدین به خاطـر کودک،محیـط فامیلی وسـیع؛ چنانچه کودک ملزم نباشـد تنهـا خود را با شـخصیت پدر ومادر تطبیق دهـد وهمانند سـازی کند.فرصت تجربـه کردن را بـه کـودک بدهید.مادرانی که از فرزندانشـان بیشـتر مراقبت می کنند، فرزنـدان کمتـر خلاقـی دارند؛همچنین جو عاطفـی خانواده با رشـد خلاقیت کـودکان ارتباط مسـتقیم دارد.

مشاوره زیبایی

دکتر علیرضا واعظ شوشتری
متخصص پوست، مو و زیبایی



آیا خال‌ها از ایمان می‌کنند؟

هـر روز در مطب، بیمارانی مراجعـه می کنند که تعدادی خـال دارند و از من می‌خواهند که خال مادر را پیـدا و درمان کنم تا خال‌های جدید اضافه نشـود. متاسـفانه این تفکر در بسـیاری از افراد وجود دارد که خال‌ها از یک خال مادر به وجود می‌آیند و با برداشـتن این خال، دیگر خال جدیدی در بدن یا صورت به وجود نمی‌آید، ولی این فکر اساسـا‌پایه علمی ندارد. اصـولاً خال‌ها بر اثر زیاد شدن سلول‌های رنگدانه ای پوسـت به نام ملانوسیت هستند.تکثیر این سـلول‌ها و ایجاد خال به عواملی مثل: آفتاب، هورمون‌ها و ژنتیک فرد بستگی دارد.در شرایط خاص مثل بارداری در خانم‌ها احتمال ایجاد خال وجود دارد که به دلیل تغییرات هورمونی اسـت. به طور معمول هر فرد در طول زندگی، هرسال یک خال می زند؛ یعنی در ۳۰ سالگی حدود ۳۰ خال در بدن و صورت وجود دارد. بعد از ۳۰ سالگی، سرعت ایجاد خال‌ها کم می شود. تنها راه پیشگیری از ایجاد بیشتر خال‌ها، استفاده از کرم‌های ضدآفتاب اسـت.تنها روش درمان خال‌ها از بین بردن آن ها توسط کوتر یا لیزر است.

مشاوره ازدواج

مرضیه معرف
روانشناس عمومی

حـدود ٦ ماه اسـت کـه از آغـاز زندگـی مشـترك مان می گذرد؛در این مدت از طرف خانواده خودم و خانواده شـوهرم تحت فشـار هسـتیم که هر چه زودتر بچه دار شوید. اما در حال حاضر هیچ کدام آمادگی نداریم؛ واقعا نمی دانیم چگونه آنان را مجاب کنیم؟

برای بچه دار شدن به هیچ عنوان نباید تحت فشار و اجبار دیگران باشید یا به خاطر دیگران بخواهید بچه دار شوید. شما جوانان بالغ و آگاهی هستید و این مسئله مربوط به شـما دو نفر اسـت و هیچ کس حق دخالت در آن ندارد. هیچ گاه نباید به خاطر دل دیگران یا شادی آنان بچه دار شوید.به هر حال، مهم ترین مسئله قبل از بچه دار شدن و حاملگی، آمادگی هر دو نفر برای پدر و مادر شدن اسـت. فرزند ناخواسته، هم برای والدین و هم برای فرزند، یک مشـکل جدی است.لازم است که شما بدانید چه زمانی برای بچه دار شـدن مناسب اسـت که در این زمینه ۴ فاکتور را باید مدنظر قرار دهید؛ ۱-ازدواجتان شاد و باثبات باشد. بعد از ازدواج به سـرعت بچه دار نشوید؛ اجازه دهید که زمان بگذرد تا اطمینان پیدا کنید که همسر و زندگی مشترک تان همانی است که می خواسته اید.۲-وضعیت اقتصادی شما مناسب باشـد. اگر قرض دارید سعی کنید پیش ازاینکه بچه دار شـوید تا آنجا که ممکن است اکثر آن را پرداخت کنید و مطمئن شـوید که از پس هزینه ها و مخارج زندگی خود برمی آیید.۳-هـر دو نفر بایدمعتقد باشید که اکنون زمان مناسبی برای بچه دار شدن است ۴.-برای یک تغییر عمده در زندگی شخصی و مشترکتان آماده باشید.والد شدن، زندگی را برای همیشه تغییر می دهد وهیچ راه برگشـتی وجود ندارد. بسیاری از تغییرات،لذت بخش هستند، اما حتی تغییرات مثبت هم در زندگی بااسترس همراه است.



سوالات رایج در مورد ابدومینوپلاستی (عمل جراحی بازسازی شکم)



عمل جراحی ابدومینوپلاستی، از اعمال شایع جراحی پلاستیک و زیبایی است که برای رفع افتادگی و بزرگی شکم استفاده می شود. این عمل همراه با برداشتن پوست و چربی اضافه به خصوص در خانم ها بعد از زایمان صورت می گیرد. در سال های اخیر در اعمال جراحی زیبایی، همزمان با برداشتن پوست و چربی اضافی شکم، لیپوساکشن در قسمت های فوقانی شکم و پهلو ها انجام می شود که در اکثر موارد به صورت همزمان صورت می گیرد. جدار شکم لایه های متعددی دارد و علاوه بر افتادگی پوست، شل شدن لایه های داخلی شکم به خصوص درخانم ها بعد از زایمان باعث ظاهر برجسته شکم می شود که در حین عمل ابدومینوپلاستی برای برداشتن پوست و چربی اضافه باید لایه های عمیق تر جدار شکم نیز اصلاح شود. این امر به وسیله پلیکاسیون لایه های عمقی محقق می شود. بنابراین به صورت خلاصه عمل جراحی ابدومینوپلاستی شامل پلیکاسیون لایه های عمقی شکم، برداشتن پوست و چربی اضافه قسمت پایین شکم و لیپوساکشن قسمت های بالایی شکم و پهلو هاست.

این عمل جراحی در چه سنی توصیه می شود؟

بهترین زمان برای عمل جراحی ابدومینوپلاستی، بعد از زایمان است همچنین در خانم هایی که دیگر قصد بچه دار شدن ندارد. زیرا یکی از مهم ترین علل افتادگی شکم، زایمان است و برای اینکه نتیجه عمل مدت طولانی تری برای بیمار باقی بماند، بهتر است، بیمار بعد از این عمل جراحی حاملگی و زایمان مجدد نداشته باشد

اگر بعد از عمل جراحی، حاملگی اتفاق بیفتد، خطری به دنبال دارد؟

اگر بعد از عمل جراحی حاملگی اتفاق بیفتد، بیمار می تواند یک حاملگی و زایمان نرمال داشته باشد و مشکلی برای نوزاد و مادر ایجاد نمی شود. البته اگر بدانیم بیمار حتما بعد از ابدومینوپلاستی می خواهد حاملگی و زایمان داشته باشد، باید پلیکاسیون جدار شکم انجام نشود ولی به هر حال در حاملگی های ناخواسته بعد از عمل نباید نگرانی برای بیمار وجود داشته باشد ولی بعد از انجام حاملگی وضعیت جدار شکم و پوست ممکن است به حالت قبل از ابدومینوپلاستی برگردد.

آیا عمل ابدومینوپلاستی در خانم های مجرد قابل انجام است؟

علاوه بر حاملگی و زایمان که می تواند باعث افتادگی پوست شکم و ظاهر نازیبای آن برای شکم شود، چاقی نسبتا زیاد و به دنبال آن لاغری و کاهش وزن، می تواند باعث شل شدن جدار شکم و افتادگی پوست شکم شود و در این موارد نیز می توان عمل ابدومینوپلاستی را انجام داد. لذا در خانم هایی که ازدواج نکرده اند یا زایمان نداشته اند، در موارد خاصی می توان این عمل را انجام داد و باید در حین عمل از پلیکاسیون جدار شکم پرهیز کرد تا در صورت حاملگی بعد از عمل مشکلی برای بیمار و نوزاد اتفاق نیفتد. همچنین در مواردی چربی جدار شکم با هیچ روشی از بین نمی رود که در این موارد نیز عمل ابدومینوپلاستی کمک کننده است.

آیا عمل ابدومینوپلاستی در آقایان قابل انجام است؟

انتشار و تجمع چربی اضافی در آقایان و خانم ها متفاوت بوده و در اکثر مردانی که شکم بزرگ دارند، تجمع چربی داخل شکمی علت عمده آن بوده و کمتر چربی زیر پوست است. لذا در مردان با شکم بزرگ در اکثر موارد ورزش و رعایت رژیم غذایی توصیه می شود که با این روش ها، چربی های داخل شکمی از بین رفته و مشکل بیمار بدون عمل جراحی از بین می رود. البته در مواردی که چاقی مفرط وجود دارد و بیمار با روش های مختلف توانسته کاهش وزن قابل توجهی داشته باشد، پوست جدار شکم دچار افتادگی شدید می شود و در این موارد عمل جراحی ابدومینوپلاستی کمک کننده است.

مدت بستری و استراحت در عمل ابدومینوپلاستی چقدر است؟

عمل ابدومینوپلاستی باید در بیمارستان یا کلینیک مجهز و با بیهوشی عمومی صورت گیرد. طول عمل جراحی به طور متوسط ۳ الی ۴ ساعت بوده و همچنین بیمار به مدت ۲۴ ساعت بستری شده و به طور متوسط ۱۰ الی ۱۴ روز نیاز به استراحت در منزل دارد. البته باید توجه کرد که از روز بعد از عمل بیمار باید راه برود و فعالیت های طبیعی خود را انجام دهد ولی باید از کارهای سنگین بپرهیزد.

بیمار ورزش و کار های سنگین را از چه موقع می تواند انجام دهد؟

به طور متوسط نباید تا حدود سه ماه ورزش و کارهای سنگین انجام شود و بعد از آن می توان به تدریج فعالیت های سنگین را شروع کرد. فعالیت های ورزشی هم از حالت سبک شروع شده و به تدریج بر شدت آن اضافه گردد. البته بیمار از روز بعد از عمل باید راه برود و فعالیت های معمولی خود را انجام دهد همچنین پیاده روی و انجام فعالیت های معمولی روزانه در بهبودی وضعیت بعد از عمل و جلوگیری از عوارض بیماری بسیار مهم است.

ورم و کبودی محل عمل چه مدت ادامه می یابد؟

وسعت عمل جراحی که تمام ناحیه شکم از دنده ها تا کشاله ران و پهلو ها به طرف پشت را دربرمی گیرد و همچنین انجام لیپوساکشن همزمان با برداشتن پوست و چربی، کبودی و ورم بعد از عمل باعث می شود، کبودی حدودا تا دو هفته و ورم جدار شکم حدود ۳ تا ۶ ماه باقی بماند. ورم تا ۳ الی ۴ هفته بعد از عمل به تدریج زیاد تر شده و بعد از آن به تدریج از طرف بالا به پایین شکم کاهش می یابد.

آیا بعد از عمل نیاز به استفاده از شکم بند و گن وجود دارد؟

حتما باید بلافاصله بعد از عمل حتی از زمان خروج بیمار از اتاق عمل از شکم بند طبی و بعد از آن از گن استفاده شود. در این صورت ورم بعد از عمل کمتر شده و بیماران دوران بعد از عمل را راحت تر سپری می کنند. مدت زمان لازم برای استفاده از گن و شکم بند حداقل ۳ تا ۶ ماه است.

درد بعد از عمل جراحی به چه میزان بوده و با چه روش هایی کاهش می یابد؟

مانند سایر اعمال جراحی به هر حال درد بعد از عمل وجود دارد که با توجه به وسعت عمل جراحی میزان درد متغیر است. در بیمارانی که قبلا سزارین شده اند و تجربه درد عمل سزارین را دارند میزان درد بعد ابدومینوپلاستی کمتر از سزارین بوده است. با توجه به تزریق داروها در حین عمل جهت کنترل درد و همچنین لیپوساکشن که حاوی داروهای بی حسی نیز بوده، مدت درد بعد از عمل کاهش می یابد. بعد از عمل نیز به اندازه کافی داروهای مسکن داده می شود که درد را قابل تحمل می سازد. همچنین می توان از پمپ های ضد درد برای کاهش درد بعد از عمل استفاده کرد.

پوست شکم تا چه مدت بی حس است؟

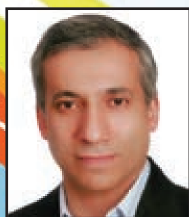
به علت وسعت عمل جراحی و آزاد کردن تمام پوست جدار شکم تا بالای دنده ها در بالا و کشاله ران در پایین بی حسی جدار شکم بعد از عمل جراحی وجود دارد که این حالت حدودا ۶ الی ۱۲ ماه باقی می ماند و به تدریج این بی حسی اصلاح می شود. در این مدت بیمار باید مراقب پوست شکم از نظر سوختگی در تماس با اجسام داغ باشد.

خط عمل جراحی در چه محلی و به چه اندازه ای است؟

خط اصلی عمل جراحی در خط زیر شکم و در همان محل عمومی خط سزارین بوده ولی طول آن بیشتر و تقریبا برابر با تمام عرض شکم تا شروع پهلوها و استخوان های لگن است. همچنین یک خط عمل نیز در اطراف ناف ایجاد می شود.

خط عمل تا چه مدت و به چه میزان باقی می ماند؟

خط عمل جراحی مانند بسیاری از اعمال جراحی دیگر، جزء لاینفک عمل جراحی است و بقایایی از خط عمل جراحی تقریبا برای همیشه باقی خواهد ماند. با توجه به کشیدگی پوست بعد از عمل جراحی ممکن است این خط عمل پهن تر و مشخص تر از خط سزارین باشد. همچنین خط عمل کوچک و گردی در اطراف ناف نیز باقی می ماند که در اکثر موارد چندان



دکتر حسین ابدالی

دانشیار دانشگاه،
فوق تخصص جراحی پلاستیک،
زیبایی فک و صورت، لیزر و لیپو لیزر
عضو انجمن جراحان پلاستیک
آمریکا و ایران
ابتدای چهار باغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم
طبقه ۴ واحد ۶۱۷
۶۲۰۴۰۴۰-۶۲۰۵۰۵۰

از شر خال ها خلاص شوید



دکتر ذبیح اله شاهمرادی
استادیار دانشکده پزشکی، متخصص بیماری های پوستی، مو و لیزر تراپی
آدرس: خیابان شمس آبادی، چهار راه قصر، ساختمان قمر الدوله، طبقه دوم، واحد ۲۱۳
۲۲۳۰۶۹۸-۲۲۰۴۹۸۷

همه روزه تعدادی از مراجعان به مطب متخصصان پوست را کسانی تشکیل می دهند که از ایجاد یا افزایش خال ها به خصوص در روی پوست شاکی اند. خال های بدن به دو دسته اصلی تقسیم می شوند:

۱-خال های مادر زادی: حدود یک درصد نوزادان در بدو تولد یک یا چند خال مادرزادی دارند. متناسب با رشد بدن در سنین بالاتر، این خال ها هم بزرگ تر و پررنگ تر می شوند و به خصوص اگر قطر آنها بیشتر از چند سانتی متر باشد، اغلب موهای ضخیمی روی آنها رشد می کند. کمتر از یک درصد این خال ها ممکن است در سنین بالاتر تبدیل به ملانوم (سرطان پوست)شوند،لذا چنانچه محل و اندازه ضایعه اجازه دهد، بهترین و تنها روش رفع این خال ها که عمیق هستند، جراحی خواهد بود.البته ذکر این نکته لازم است که گاهی گستردگی خال های مادرزادی به حدی است که عملا امکان جراحی را نیز از بین می برند(مثلا ابتلا نصف تنه یا یک اندام و...) در این موارد دادن آگاهی به بیماران در مورد علایم بدخیمی ، پیگیری هر۶تا ۱۲ماه بیمار و نیز عکس گرفتن از ضایعات در مقایسه با ابعاد قبلی اغلب کفایت می کند.

۲-خال های اکتسابی: ابعاد این خال ها معمولا یک یا چند میلیمتر بوده و از دوران کودکی ایجاد شده و به مرور زمان به خصوص در دهه دوم زندگی بیشتر می شوند. هر فرد به طور طبیعی حدود ۱۰ تا ۲۰خال در قسمت های مختلف بدن به ویژه روی صورت می تواند داشته باشد و احتمال بد خیمی در این خال ها که بیشترین مراجعه کنندگان را تشکیل می دهد، به حدی ناچیز است که برداشتن آنها صرفا برای زیبایی خواهد بود. سه عامل مهم در رشد یا تکثیر این خال ها عبارتند از: ۱-زمینه ارثی، ۲-سن بلوغ که تحت اثر هورمون ها به خصوص در ۱۰ تا ۲۵ سالگی ،خال ها ایجاد یا رشد پیدا می کنند،۳-نور آفتاب که به همین جهت روی صورت و پشت دست ها بیشترین تعدادخال را مشاهده می کنیم. لذا استفاده مرتب از ضد آفتاب و پوشش هایی مثل کلاه و لباس آستین دار در کودکی، در پیشگیری از ایجاد این خال ها به ویژه در کسانی که زمینه فامیلی مساعد دارند، بسیار موثر است. یکی از عقاید نادرست که هیچ پایه علمی ندارد، وجود خال مادر یا خال زایاست. همانطور که اشاره شد در بدو تولد تعداد خال هابسیار کم است در حالی که در سنین بلوغ ممکن است در همه افراد بیش از ده خال مشاهده شود و این مسئله به اقتضاء سن و اثرات هورمون های بلوغ و آفتاب است. یکی دیگر از اعتقادات نادرست، ایجاد بدخیمی به دنبال برداشتن خال است. همان طور که مشاهده شد، یک درصد خال های مادر زادی در سال های بعد امکان بدخیمی دارند که بدون ارتباط با دستکاری خال هاست و حتی اگر به بدخیمی مشکوک باشیم ، بهترین روش برخورد با آن، جراحی خواهد بود. تغییراتی که به نفع بد خیمی در خال هاست عبارتند از: رشد ناگهانی ، تغییر رنگ واضح ، نامنظمی در سطح خال یا کناره ها و خونریزی از خال. البته در مورد خال های اکتسابی ، این احتمال بد خیمی بسیار کم است و نگرانی چندانی وجود ندارد.

چه روش هایی برای رفع خال ها وجود دارد؟

خال های مادرز ادی تنها با روش های جراحی و گاهی چندین با ر جراحی قابل رفع هستند، اما خال های اکتسابی اغلب مسطح بوده که توسط لیزر ، کوتر، رادیو فرکوئنسی و... قابل برطرف شدن هستند. تعدادی از خال ها از سطح پوست برجسته ترند. به خاطر داشته باشید که خال ها معمولا به همان اندازه که برجسته اند، عمیق نیز هستند؛ لذا بهتر است در رفع این خال ها به روش جراحی متوسل شویم چون اگر تا عمق خال سوزانده شود،اسکار بدی (چیزی شبیه جای آبله مرغان)برجای می گذارد.

آیا احتمال عود خال پس از برداشتن آن وجود دارد؟

جراحی خال توسط پزشک مجرب معمولا بدون عود خواهد بود ،اما در خال هایی که به روش های فوق الذکر سوزانده می شوند، احتمال عود تعدادی از خال ها وجود دارد که البته با تکرار درمان پس از یک تا دو ماه، مشکل بر طرف می شود. این احتمال در حد عود یک خال از هر پنج تا ۱۰ خال برداشته شده خواهد بود. به هر حال چون عمل سوزاندن خال باید در یک سطح معینی از پوست، صورت بگیرد که هم اسکار بر جای نگذارد و هم عود نکند، پزشکان با تجربه عود را بر اسکار دائمی ترجیح می دهند.

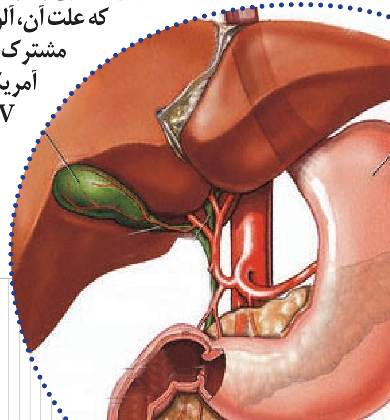


نگاهی به بیماری خطرناك ولی قابل درمان هپاتیت C (HCV)



دکتر محسن شریفی
مدرس دانشگاه- متخصص داخلی و فوق تخصص گوارش و کبد
عضو انجمن گوارش آمریکا (AGA)
خیابان شمس آبادی، چهارراه قصر، ساختمان قصر نور، طبقه ۵
تلفن: ۲۲۴۰۰۴۵

اپیدمیولوژی: حدود ۱۷۰ میلیون نفر در جهان، یعنی ۳٪ جمعیت دنیا مبتلا به این ویروس هستند که البته شیوع در مناطق مختلف با هم دیگر متفاوت است؛ به طوری که از ۱٪ در شمال اروپا تا بیش از ۹٪ در شمال آفریقا، پهنای توزیع فرق می کند؛ همچنین کمترین شیوع را در انگلیس و بیشترین را در مصر گزارش کرده اند که علت آن، آلودگی وسایل پزشکی و استفاده از سرنگ های مشترک در این کشور است. شایع ترین علت پیوند کبد در آمریکا، آلودگی کبد با این ویروس است.



HCV در مردان دو برابر زنان و در سیاه پوستان دو برابر سفید پوستان دیده می شود. بیماری مزمن کبدی، سال ها پس از ابتلا به این ویروس در انسان ایجاد می شود و کبد را به سمت سیروز یا نارسایی کبدی پیش می برد.

ایران از نظر اپیدمیولوژی چه وضعیتی دارد؟ ایران در خاورمیانه، مانند پلی بین شبه قاره هند، شبه جزیره عربستان، آسیای میانه و اروپا قرار گرفته است. این موقعیت جغرافیایی، مهاجرت انبوه از افغانستان و عراق، سفرهای متعدد از مرزهای غربی به ترکیه و ورود مواد مخدر از مرزهای پاکستان و افغانستان همگی اپیدمیولوژی HCV را در کشورمان تحت تاثیر قرار می دهد و به طور کلی حدس زده می شود که شیوع کلی این بیماری در ایران حدود ۰/۱۶٪ باشد.

نحوه سرایت این بیماری چگونه است؟ معمولاً این عفونت از راه خون منتقل می شود، اما به ندرت در دیگر مایعات بدن از جمله؛ منی، ادرار، بزاق و ترشحات واژن نیز وجود دارد، ولی به ندرت از طریق آن ها نیز منتقل می شود. انتقال ویروس می تواند ثانویه و از راه خراش، بریدگی، تماس های خانگی و وسایل آلوده شخصی مثل مسواک و تیغ باشد؛ همچنین ممکن است به دنبال تزریق مواد مخدر با استفاده از سرنگ مشترک اتفاق بیفتد. پس از غربالگری خون های اهدایی که از سال ۱۹۹۰ شروع شد، انتقال از این طریق بسیار کاهش یافته، ولی به صفر نرسیده است؛ لذا در مجموع، راه های انتقال شامل: ۱- خون، محصولات خونی ۲- تزریق های وریدی مواد مخدر ۳- تماس جنسی ۴- تماس های داخل خانه ۵- مادر به نوزاد ۶- زخم ها و بریدگی ها و سایر راه هاست که شایع ترین آن ها، انتقال از طریق خون و فرآورده های خونی است. از راه های بالقوه دیگر سرایت این بیماری، قمه زدن، خالکوبی، سوراخ کردن غیر بهداشتی گوش، حجامت غیر استریل و... است. متاسفانه تا کنون واکسیناسیون جهت پیشگیری این بیماری یافت نشده است.

جدیدترین و موثرترین روش های جراحی و غیرجراحی لاغری موضعی



در زندگی کم تحرک امروزی، به دلیل بهبود تغذیه و کاهش ضریب فعالیت و در خانم ها به دلایل مختلف فرهنگی و سبک زندگی، چاقی رو به افزایش است که باعث دغدغه فکری شده و موجبات آزار روحی را ایجاد کرده است. با پیشرفت تکنولوژی های پزشکی در زمینه زیبایی و لاغری، دستاوردهای جدیدی پیدا شده که تاثیر آن ها در درمان لاغری های موضعی نواحی مثل: شکم، پهلوها، ران ها، باسن و حتی بازوها و غبغب شگفت انگیز است و صد البته خطرات روش های جراحی قبلی را به طور قابل ملاحظه ای کاهش داده است. لیپولیزر لیزری یکی از این روش هاست که حتی بدون نیاز به بیهوشی و با استفاده از بی حسی موضعی از چند نقطه وارد بافت چربی شده و به وسیله لیزر، چربی های ناخواسته مورد نظر را لیزر می کنند (سلول های چربی نابود می شوند) و چون تعداد سلول های چربی به وسیله لیزر کاهش یافته، امکان برگشت چاقی مجدد در این نواحی بسیار کم می شود. پس از انجام لیزر، قسمتی از این چربی ها که به حالت مایع درآمده اند تخلیه می شوند که در این تخلیه خطر آمبولی وجود ندارد (بر خلاف روش جراحی لیپولیزر ساکشن) و در انتها پوست ناحیه ای که چربی آن تخلیه شده است، به وسیله یک لیزر با طول موج متفاوت از زیر، گرما داده می شود تا بیمار دچار شلی پوست ناحیه نشود. تاثیر این روش در چاقی های کم تا متوسط بغل ران، پهلوها و شکم بسیار عالی است، ولی در چاقی های شدید، گاهی لازم می شود بیمار دو مرتبه تحت درمان لیپولیز لیزری قرار گیرد.

در روش های غیر جراحی با استفاده از دستگاه های LPG, Cavtiation و طب سوزنی لیزری -که در آن سوزن استفاده نمی شود- بیمار با چندین جلسه (معمولا بالای ۱۵ جلسه) درمان برای نواحی چاق مثل: شکم، پهلوها و ران ها تحت درمان قرار می گیرد که البته بیمار باید به طور همزمان از یک رژیم غذایی متعادل استفاده کند و روزهایی که زیر دستگاه های لاغری موضعی می رود تا ۵-۴ ساعت بعد به مدت ۵۰-۳۰ دقیقه پیاده روی یا ورزش های هوازی انجام دهد تا چربی آزاد شده دراین نواحی سوخته شود.

شکی نیست که درمان چاقی، یک روند دو طرفه است که علاوه بر استفاده از تکنولوژی های موثر توسط پزشک، نیاز شدید و مداوم به همکاری بیمار دارد تا هم درمان موثر واقع شود و هم دوام داشته باشد.

قطعا قدرت تفکر و خواست انسان هر کاری را ممکن می سازد؛ تنها نیاز به تصمیم گیری،اراده و پشتکار دارد تا موفق شود.

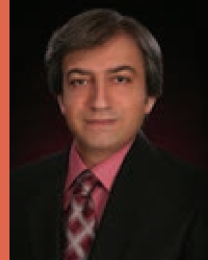
سلامت و زیبایی شما آرزوی ماست



دکتر حمید قاسمی
ن.پ ۳۵۲۵۳

خیابان فیض /جنب بانک صادرات
مجتمع نگین طبقه ۲
تلفن: ۶۶۲۹۵۳۲-۶۶۴۴۵۰۰

ریزش و پیوند مو در خانم ها



ترجمه و تنظیم:
دکتر حمیدرضا
کهنموئی بورد جراحی
پیوند مو
از آمریکا

انتظار از دست دادن موها با افزایش سن در آقایان عموماً امری طبیعی تلقی می شود به ویژه اگر پدر، عمو یا یکی از بستگان نزدیک آنها دارای ریزش مو یا طاسی مردانه باشند. در حالی که یک خانم حتی اگر دارای سابقه ریزش مو در اقوام نزدیک خود (چه در آقایان و چه در خانم ها) باشد، معمولا چنین انتظاری را ندارد. می توان گفت اعتقاد عمومی بر این است که نازکی و ریزش موها یک پدیده مردانه به شمار می رود. معمولا خانم ها بر این باورند که به منظور برآورده شدن انتظارات اجتماعی که دارند باید سری پر از مو داشته باشند. نازکی و ریزش موها فقط برای خانم های بسیار مسن قابل قبول است ولی واقعیت چیزی بر خلاف انتظار است. حقیقت این است که بسیاری از خانم ها ریزش مو را از سنین جوانی تا میانسالی تجربه کرده و شایع ترین نوع ریزش موی زنانه یعنی ریزش موی آندروژنتیک (Female androgenetic alopecia) رو به افزایش است.

امروزه بسیاری از خانم ها ریزش مو را به عنوان یک واقعیت لمس کرده و برای حل این مشکل به جستجوی راهی از طریق درمان های بازدارنده ریزش مو یا روش های ترمیم مو می پردازند. از دیدگاه یک پزشک متخصص پیوند مو، اغلب انواع ریزش مو در خانم ها به طور موفقیت آمیزی قابل درمان است.

چه عواملی سبب ریزش مو در خانم ها می شود؟

شایع ترین نوع ریزش مو در خانم ها ریزش مو هورمونی – ژنتیکی از نوع زنانه است. (Femele androgenetic alopecia) این نوع ریزش مو در حدود ۲۰ درصد از زنان را مبتلا کرده است.

نکات آماری نشان می دهد درصد شیوع این نوع ریزش مو هنگام یائسگی و پس از آن با افزایش سن بیشتر می شود. عقیده بر این است که علت اصلی ریزش موی آندروژنتیک زنانه به دلیل تولید هورمون های جنسی مردانه (آندرون) وتاثیر آنها بر روی فولیکول های مو است. (همانند آنچه در ریزش موی آندروژنتیک مردانه اتفاق می افتد) الگوی ریزش مو در ریزش موی آندروژنتیک زنانه دارای ویژگی هایی است که آن را از آلوپسی آندروژنتیک مردانه متمایز می کند.

به طور کلی الگوی آلوپسی زنانه به ۳ درجه تقسیم بندی می شود:

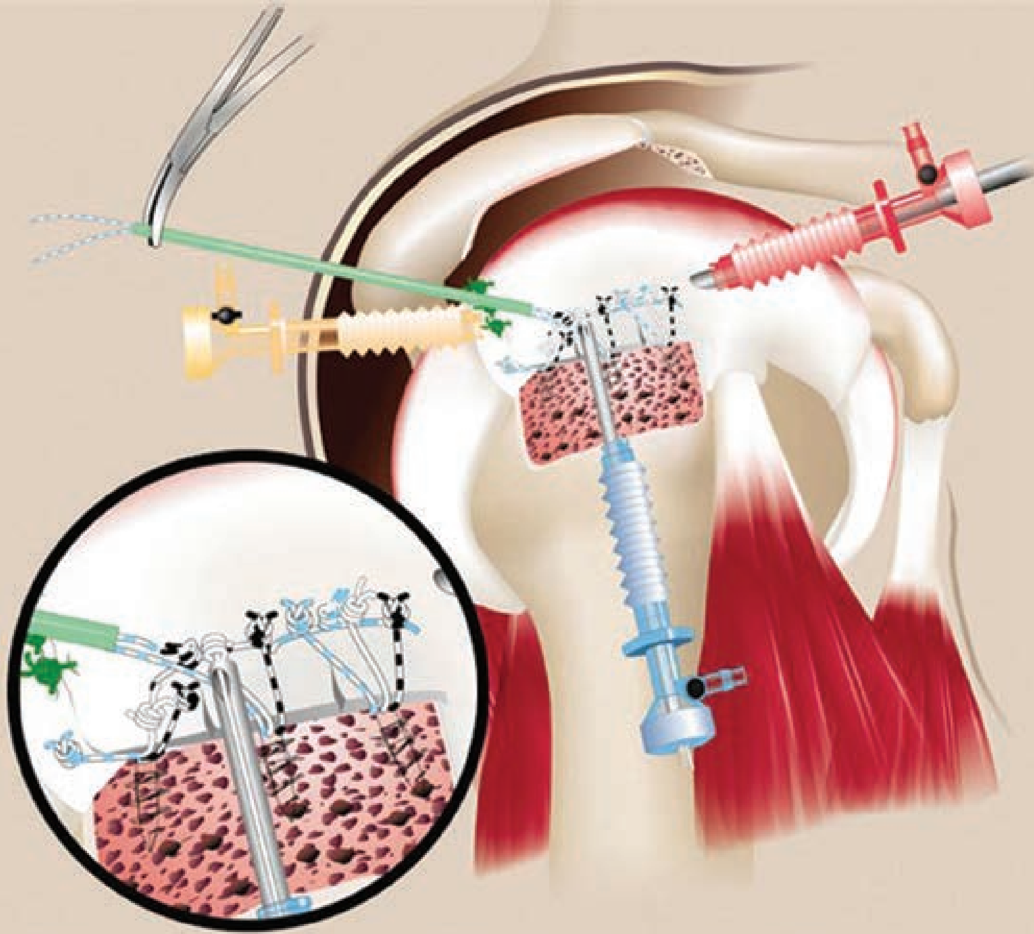
درجه اول: نازک شدن موها در مرکز پوست سر (فرق سر)

درجه دوم: نازک شدن موها همراه با تکه های وسیع تری از کم پشتی موها در پوست سر

درجه سوم: ریزش موها با الگوی مردانه همراه با ریزش موها از نواحی جلو یا نواحی میان سر، البته طاسی کامل مردانه همانند آنچه در آقایان دیده می شود، در خانم ها بسیار نادر است.

سایر علل ریزش مو در خانم ها عبارتند از: ریزش مو در نواحی جوشگاه های زخم های ناشی از جراحات یا بیماری های زمینه ای، آلوپسی کششی (traction alopecia) ناشی از آسیب دیدن موها به دلیل محکم بافتن آنها به یکدیگر یا دسته کردن آنها و تریکوتیلومانیا (trichotillomania) که عبارت است از پیچاندن و کندن وسواسی موها.







دکتر بهزاد کیمیایی
متخصص جراحی استخوان و مفاصل



آرتروسکوپی
(Arthroscopy)

آرتروسکوپی از لحاظ لغوی از دو جزء arthro (به معنی مفصل) و scopy(به معنی دیدن) تشکیل شده است؛ بنابراین آرتروسکوپی به معنی دیدن فضای داخل مفصل می باشد.
آرتروسکوپی، یک روش جراحی برای تشخیص و درمان بیماری های مفصلی می باشد و آرتروسکوپ، دستگاهی است که به وسیله آن، این عمل انجام می شود. دستگاه آرتروسکوپ از دو جزء تشکیل شده که یک جزء آن وظیفه تولید نور را به عهده دارد و جزء دیگر شامل یک سیستم نمایش تصویر است که با استفاده از نور ایجاد شده توسط جزء دیگر، تصویر اجزای داخلی مفصل را با بزرگ نمایی برای جراح قابل مشاهده می سازد.
در آرتروسکوپی، فضای داخل مفصل، ابتدا با مایع (که معمولا سرم فیزیولوژیک است) متسع می شود تا هم دید بهتری از فضای داخل مفصل فراهم شود و هم ابزار جراحی به راحتی در مفصل حرکت کند.
گرچه آرتروسکوپی عمدتا در ابتدا برای مفصل زانو مورد استفاده قرار می گرفت و امروزه نیز عمدتا برای تشخیص یا درمان بیماری های زانو به کار می رود؛ لیکن به طور فزاینده ای در درمان بیماری های مفاصل شانه،لگن،مچ دست و مچ پا نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

ابزارهای جانبی که همراه با آرتروسکوپ مورد استفاده قرار می گیرد این امکان را برای جراح فراهم می کند که دقیق ترین اعمال را که به سختی با چشم غیرمسلح قابل انجام می باشند را بتوان به خوبی انجام داد.



به علاوه با این روش می توان برخی اعمال را که نیاز به برش های نسبتابزرگ جراحی و وقت نسبتاً زیاد دارند با یک برش محدود و در زمانی کوتاه و با حداقل آسیب بافتی انجام داد و در نتیجه درد بیمار پس از جراحی بسیار کمتر بوده و می تواند سریع تر به زندگی عادی خود باز گردد.

به دلیل مزایای فوق، امروزه به ندرت برای درمان بیماری های مفصلی، مخصوصاً زانو از جراحی های باز استفاده می شود.
در زانو که یکی از آسیب پذیرترین مفاصل بدن، مخصوصاً در ورزشکاران می باشد، درمان اصلی پارگی منیسک ها و رباط های زانو با آرتروسکوپی است.
به هر حال، آرتروسکوپی مثل تمام روش های جراحی دیگر می تواند دارای عوارضی باشد که عمدتاً خفیف و گذرا هستند و عوارض شدید به ندرت دیده می شود.
در پایان ذکر این نکته لازم است که بر خلاف تصور عده ای از مردم، در آرتروسکوپی به طور معمول از لیزر استفاده نمی شود، ولی ممکن است برای بعضی منظورهای خاص از لیزر هم استفاده شود که بسیار محدود است.

خیابان شمس آبادی، مقابل بانک انصار، ساختمان هزاره، طبقه ۲، واحد ۲۱
تلفن: ۲۲۴۱۰۴۷



درمانگاه دندانپزشکی اصفهان «شبانه روزی»

متعلق به تعاونی بهداشتی درمانی اندیش پردازان سلامت سپاهان (ثبت ۴۳۷۰۰)
بزرگ ترین کلینیک تخصصی دندانپزشکی اصفهان با ۸۵۰ متر مربع فضای درمانی دندانپزشکی با همکاری جمعی از مجرب ترین اساتید هیئت علمی دانشگاه جهت ارائه خدمات تخصصی دندانپزشکی:
ایمپلنت های دندانی، دندانپزشکی اطفال (تحت آرام بخشی)، جراحی لثه (پریو)، جراحی دهان و فک و صورت، پروتزهای دندانی، ارتودنسی، درمان ریشه، ترمیمی و زیبایی، لیزر دندانپزشکی و دندانپزشکی بیمارستانی (تحت آرام بخشی، بدون درد)

گروه تخصصی دندانپزشکی کودکان
دکتر عشقی
دکتر جعفرزاده
دکتر جباری فر

گروه تخصصی ارتودنسی
دکتر کلانتر معتمدی
دکتر امنعی
دکتر قاضی
دکتر تیموری

گروه تخصصی درمان ریشه
دکتر اخوان

گروه تخصصی بیهوشی
دکتر فاتح
دکتر پراقی
دکتر شریعت زاده
دکتر کیان صدر
دکتر کاویانی

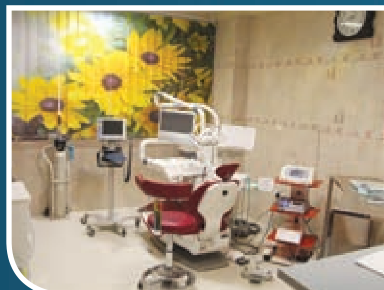
گروه تخصصی پروتزهای دندانی
دکتر ریسمانچیان
دکتر نصوحیان
دکتر عبادیان
دکتر مشرف
دکتر باجغلی
دکتر حمیدفر

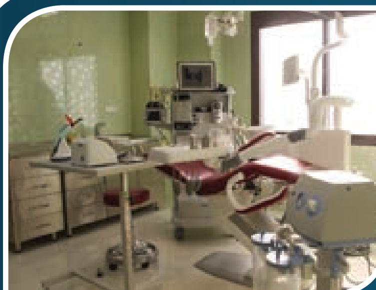
بخش تخصصی ترمیمی و زیبایی
دکتر مالکی پور
دکتر پیشه ور
دکتر شیرانی

جراحی لثه (پریو)
دکتر بیرنگ
دکتر شاه ابویی
دکتر مقاره عابد
دکتر امینی

جراحی
دکتر قریشیان
دکتر حقیقت
دکتر موحدیان
دکتر سمندری

طرف قرارداد با
بیمه ایران
بیمه آسیا
بیمه دانا
بیمه S.O.S
بانک های ملی و سپه









آدرس: خیابان فیض، خیابان ارباب، مجتمع درمانی روزبه
کلینیک دندانپزشکی اصفهان ۶۶۱۴۲۲۰ و ۶۶۱۴۲۱۰

آورنده این تبلیغ از تخفیف ویژه برخوردار است.

WWW.ISFAHANDENTALCLINIC.COM



طب سوزنی چیست؟

در اصل، طب سوزنی تشریح کننده مجموعه ای از روش هایی است که توسط آن نقاطی از بدن برای دریافت نتایج مورد نظر با روش های خاص مانند استفاده از سوزن تحریک می شود. طب سوزنی، امروزه با اسـتفاده از فرو کردن سوزن های خاص به درون بدن از طریق پوسـت توسط دست یا حتی جریان الکتریسـیته انجام می شود. قدمت طب سوزنی به حدود پنج هزار سال قبل می رسد و پیدایش آن در کشور چین بوده است.

در طـب سـوزنی، اعتقـاد بر این اسـت کـه دو نیـروی «یـن» و «یانـگ» با همدیگـر تقابـل دارنـد و تعـادل بین آن هـا سـلامتی را بـه ارمغان مـی آورد و در واقـع تعامل آن هـا عملکرد همـه ارگان های بـدن و کلیه اعمال مـا را کنترل می کند؛ پس زمانی که این تعادل به هم بخورد،بیماری تظاهر می کند؛به همین دلیل با استفاده از سوزن ها سعی در ایجاد و بر قراری تعادل بین این دو سیستم انرژی داریم.

لازم به ذکر اسـت؛در سـطح بدن انسـان حـدود ۲۰۰۰ نقطه و ۱۲ جفت مسـیر انـرژی جهت انجـام طـب سـوزنی وجـود دارد؛ ایـن در حالیسـت کـه امروزه دانشـمندان بـه ایـن نتیجـه رسـیده انـد که بـا تحریـک نقـاط طب سـوزنی می تـوان روی وضعیت شـیمیایی و عصبـی مغز تاثیر گذاشـت و نهایتـا منجر به عکـس العمـل هـای شـیمیایی مثـل کاهـش درد و تغییر فشـار خـون و غیره شد.

تحقیقات نشـان داده اند که از طب سـوزنی می تـوان برای درمـان چاقی، انواع سردرد،میگرن،کمردرد،دردمفاصل و همچنین جهت رفع آلرژی،اختلالات خواب،بعضی از اختلالات روحی روانی و افسردگی،رشد قد و غیره استفاده کرد.

نکته قابل توجه این که در این کلینیک، با روش طب سوزنی جهت رشد قد، اقدامات بسیار موثری انجام شده است.

چاقی،یک بیماری با علل متعدد است. در کلینیک ما، روش های مختلف مانند: طب سوزنی،کاویتیشن،رادیوفر کوئنسی، لیزر و ایمپلنت جهت کنترل و درمان انواع چاقی عمومی وموضعی انجام می شود.دوره درمان چاقی بستگی به میزان چاقی فرد دارد و جلسات درمانی حدودا دو تا سه بار در هفته انجام می شود.

سوزن هایی که در طب سوزنی استفاده می شود، استریل و مخصوص هر فرد است؛ پس به این ترتیب خطر آلودگی وجود ندارد؛ در ضمن این سوزن ها بسیار ظریف و با حداقل درد هستند.

با توجه به اینکه بعد از لاغری، پوست فرد دچار تغییراتی می شود، سعی شده تمام خدمات لازم بعد از این تغییـرات در کلینیک ما یک جا جمع باشـد؛لذا جهت درمان چین و چروک پوسـت، اعم از پوسـت صورت و پوسـت بدن، روش های زیر انجام می شود:

۱-اسـتفاده ازرادیو فر کوئنسـی:به دلیل اینکه پوسـت شـل شـده و قـوام خـود را از دسـت مـی دهـد، اسـتفاده از رادیـو فرکوئنسـی در رفع چیـن و چروک و سـفت شـدن پوسـت خیلی موثـر اسـت؛ البته با افزایش سـن، قـوام پوسـت سسـت شـده و رادیوفر کوئنسـی باعث کلاژن سازی و سفت شدن پوست می شود.

۲-استفاده از بوتاکس برای برطرف کردن چین و چروک صورت

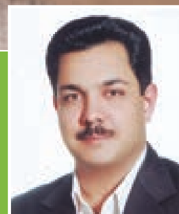
۳-اسـتفاده از ژل و پرکننده

۴-اسـتفاده از لیزر کم توان و IPL جهت جوان سازی

۵-استفاده از میکرودرم ابریژن و انواع ماسک لیفتینگ

۶-استفاده از IPL جهت رفع موهای زایدصورت و بدن

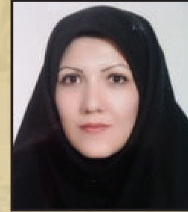




دکتر بهزاد خلیل پور
۰۹۱۳۳۱۸۲۲۳۷-۲۳۵۳۰۶۰-۲۳۵۳۰۱۰
خیابان شمس آبادی، چهارراه قصر،ابتدای شیخ بهایی،جنب داروخانه میناییان، مجتمع آرام، واحد ۱۰
ساعت کار: ۴ الی ۸ بعد از ظهر



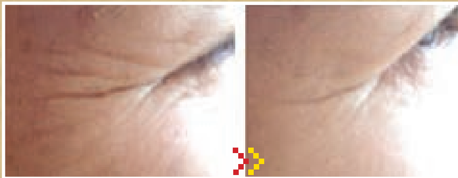
دکتر ناهید عربی



دکتر ناهید عربی
نظام پزشکی: ۵۴۵۲۰

تزریق بوتاکس خوب یا بد؟؟

بوتاکس سم ضعیف شده باکتری کلوستریدیوم بوتولینوم می باشد. این سم در غذاهای کنسرو شده و در عسل یافت می شود، بنابراین به کودکان زیر یک سال نباید عسل داد. البته میزان سم موجود در عسل برای بزرگسالان ایجاد بیماری نمی کند. علی رغم اثر کشنده این سم در مقادیر بالا، در غلظت های پایین به عنوان یک داروی بسیار موثر در رشته های مختلف پزشکی کاربرد دارد. این سم با مهار ترشح استیل کولین در سیناپس عصب - عضله مانع از انقباض عضله می شود.



موارد کاربرد بوتاکس در رشته های مختلف پزشکی عبارت است از:

- درمان انحراف چشم
- رفع اسپاسم پلک فوقانی
- اصلاح ریفلاکس یا برگشت غذا از معده به مری
- سر دردهای میگرنی شدید
- تعریق شدید

در سال ۱۹۹۱ این روش به عنوان درمان موقت ضد چروک، انقلابی در زیبایی پدید آورد. در ابتدا نسبت به این عمل بدبینی وجود داشت.

خطر بروز عوارض و نیاز به تکرار جلسات، عامل اصلی این بدبینی بود ولی امروزه بوتولینوم توکسین در بسیاری از عمل های زیبایی در جهان کاربرد دارد و اطلاعات مربوط به این ماده به صورت شگفت انگیزی افزایش یافته است.

افرادی که مرتب اخم می کنند و یا در حین صحبت کردن پیشانی خود را بالا می برند، به مرور دچار چروک های عمودی (خط اخم) و افقی (خط پیشانی) می شوند. با تزریق بوتاکس، عضلات به طور موقت فلج شده و فرد قادر به اخم کردن نیست. بنابراین عمق چروک ها به مرور زمان کمتر می شود. بدین ترتیب تزریق بوتاکس یک روش غیر جراحی مناسب برای پیشگیری از ایجاد چروک در عضلات پیشانی و دور چشم است.



رفع چروک صورت پس از چند جلسه RF هفتگی

خدماتی که در مطب ارائه می شود:

- بازگشت کامل ابرو و درمان ریزش مو با تکنیک PRP
- درمان قطعی جوش و جای جوش
- درمان قطعی لک صورت و کک مک
- پاک کردن تاتوی ابرو، قطعی بدون بازگشت
- درمان کامل سوختگی ها و جای بخیه، زخم و سالک
- درمان چاقی های موضعی (شکم و پهلو و ...)
- درمان قطعی چروک های دور چشم، پف زیر چشم، کبودی دور چشم
- فرم دهی صورت (رفع غبغب، گونه گذاری، اصلاح خط خنده و خط اخم)
- درمان کامل ریزش مو (آقایان و خانم ها) با روش مزوتراپی و لیزر
- رفع کامل موهای زائد صورت و بدن (خانم ها و آقایان)
- تزریق بوتاکس (رفع چروک های پیشانی، دور چشم و خط اخم)
- تزریق ژل (از بین بردن خط خنده، حجیم سازی لب ها و گونه گذاری)

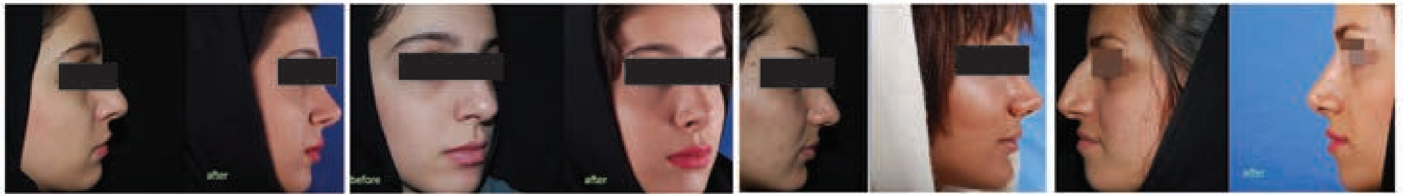
خیابان شیخ صدوق جنوبی، نبش خیابان پرواز تلفن: ۶۶۸۷۷۹۴ فاکس: ۶۶۹۹۴۶۸

ساعات پذیرش: همه روزه از ساعت ۵ / ۴ تا ۵ / ۸، صبح ها: یکشنبه و سه شنبه از ساعت ۱۲ - ۹
پنجشنبه مطب تعطیل می باشد

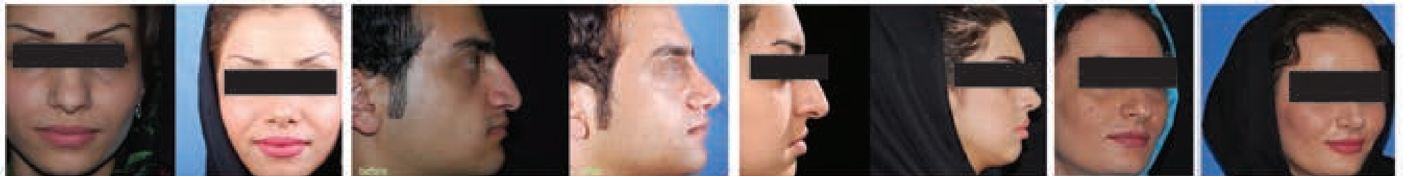
دکتر مسعود جعفری پور

فلوی فوق تخصص جراحی پلاستیک بینی و صورت از دانشگاه هاروارد آمریکا
جراح و متخصص گوش و حلق و بینی

بینی استخوانی



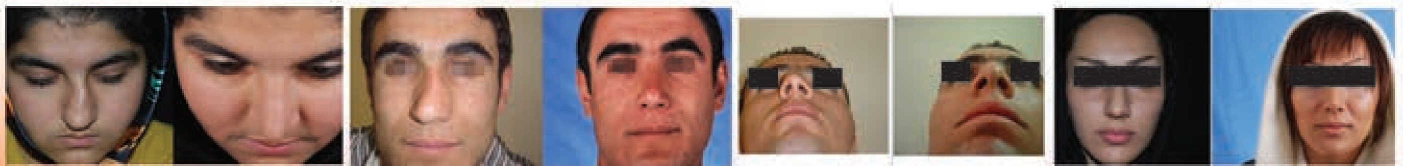
بینی غضروفی



بینی گوشتی



انحراف + زیبایی



با تجربه بیش از ۱۵۰۰ جراحی موفق زیبایی بینی
قیمت مناسب – مشاوره رایگان – قبول بیمه در موارد انحراف بینی

خیابان توحید – ۴ راه پلیس – مجتمع ماکان ۳ طبقه ۴ تلفن ۶۲۶۶۸۵۱

www.drjafaripour.com





دکتر علیرضا واعظ شوشتری
جراح ومتخصص پوست-عضو انجمن متخصصین پوست اروپا

درمان کک‌ومک با لیزر در یک جلسه

کک‌ومک نقـاط کوچک قهوه‌ای رنگی اسـت کـه اغلب در ناحیه صورت افراد با پوسـت های روشـن ایجاد می شود. برای درک بهتر ازعلت ایجاد کک‌ومک باید اطلاعات پایه‌ای در مورد ساختار پوست داشته باشیم .در پوسـت انسان سلول هایی به نام ملانوسـیت وجود دارد که وظیفه آن ها تولیـد رنگدانه ای به نام ملانین اسـت. ملانین، مهمترین عامل در ایجاد رنگ پوسـت هر فرد است. سـلول های ملانوسیت در پاسـخ به اشعه آفتاب، ملانین بیشـتری تولید می کنند تا پوسـت در برابر اشعه آفتاب محافظت شود؛ به همین دلیل فردی که در مقابل اشعه آفتاب به مدت طولانی قرار می گیرد، پوسـت برنزه پیدا می کند. در مورد کک‌ومک این افزایـش تولید فقط در تعدادی از ملانوسـیت ها اتفاق می افتد؛ در واقع در کک ومک، تیره شدن پوست به صورت موضعی و بـه دلیل تجمع نقطه‌ای ملانین اتفـاق می‌افتد. اینکه چرا در بعضی افراد افزایش رنگ پوست به صورت یکنواخت و در بعضی دیگر به صورت کک‌ومک اتفـاق می‌افتد به عامل ارث بر می‌گردد؛ بنابراین کک‌ومک را می توان حاصل اثر آفتاب بر پوست افراد مستعد دانست.

برای درمان کک‌ومک، روش های زیادی به کار گرفته شـده است؛ این روش ها شامل: لایه‌برداری نقطه‌ای، استفاده از کرم های بی‌رنگ کننده، لایه برداری شـیمیایی کل صورت، لایه برداری کل صورت با لیزر و ... است. اشکال اغلب این روش ها این است که کک‌ومک را کم رنـگ می کنند و توانایی محـو کامل آن را ندارند؛ از طرف دیگر عوارض ناشـی از این اعمال هم استفاده از آن ها را محدود می کند، اما روش جدیـدی که با موفقیت بالا به کارگرفته شده است، از بین بردن موضعی کک‌ومک توسط لیزر (Removal Freckle Laser) یا (LFR) است. مهمترین مزیت روش LFR این است که اشعه لیزر فقط بر روی کک ومک متمرکز است و به سایر نواحی پوسـت اشعه لیزر تابیده نمی‌شود. همین ویژگی باعث می شود که روش LFR واقعا بدون عارضه باشـد.از طرف دیگـر در روش LFR بیمار پـس از انجام لیزر می تواند بلافاصله به سر کار برگردد و لزومی به ماندن در خانه به دلیل دوری از آفتاب وجود ندارد. تنها کاری که لازم اسـت بیمار پس از برداشـت کک‌ومک با لیزر انجام دهد، اسـتفاده مداوم و مکرر از کرم ضدآفتاب است. از مزایای دیگر برداشت کک‌ومک با لیزر این است که تنها یک جلسه لیزر برای از بین بردن تمامی کک‌ومک های بیمار کافی اسـت. این مسئله به معنی رفع کامل کک‌ومک‌ها با صرف حداقل هزینه و وقت بیمار است؛ در ضمن انجام لیزر برای کک ومک بدون درد اسـت و حتی ا سـتفاده از بی حسی موضعی نیز لازم نیست. مراحل انجام لیزر به این صورت است که بلافاصله پس از انجام لیزر ضایعات به رنگ قرمز در می آید. پس از چند سـاعت ضایعات پررنگ و تیره می شود که طی یک هفته حالت دلمه پیدا و ریزش می کند. معمولاً درمان بیمار تا یک ماه بعد کامل می شود. پرسشی که برای اغلب افراد پیش می‌آید این است که آیا این روش دایمی است؟ پاسخ این سوال به نگهداری بیمار بعد از لیزر بسـتگی دارد؛ یعنی در صورتی که بعد از لیزر فرد به طور منظم از ضد آفتاب اسـتفاده کند، برگشـتن کک مک ها بعید است، ولی در صورتی که از ضد آفتاب استفاده نشود، امکان برگشتن کک مک ها وجود دارد.

پس در یک جمـع بندی می‌توان گفت کـه درمان کک‌ومک توسط لیزر روشی کاملا بدون درد و عارضه است که فقط در یک جلسه می تواند تمام کک‌ومک فرد را از بین ببرد.

آدرس: خیابان آمادگاه- مقابل داروخانه اصفهان- بن بست میلاد- ساختمان میلاد- طبقه دوم تلفن:۲۲۴۰۵۹۲



طرزی

اما و اگرهای تزریق چربی در سینه

دکتر مهدی راستی اردکانی | دانشیار دانشگاه علوم پزشکی
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

آدرس: دروازه شیراز مجتمع آزادی ط دوم واحد ۶
۶۶۳۳۵۴۶ - ۶۶۱۰۵۹۶

01

در اوایل دهه هشتاد میلادی، تزریق چربی در مناطق مختلف بدن به عنوان یک روش برای افزایش حجم بافت ها معرفی شد؛ از جمله مناطقی که در آن تزریق چربی صورت گرفت، سینه ها بودند،اما شانس بروز نکروز چربی (fat necrosis) همواره ایجاد نگرانی می کرد؛ به خصوص آنکه نکروز چربی از نظر خصوصیات رادیوگرافیک با ضایعات بد خیم پستان به سختی قابل افتراق بود.علاوه بر آن ها گزارش هایی از افزایش شیوع سرطان سینه در بیمارانی که تزریق چربی کرده اند نیز در مدیا و litretine منتشر شد که نگرانی هایی، هم در جامعه پزشکی و هم در سطح جامعه ایجاد کرد. اگر چه هیچ گاه این گزارش ها نتوانستند این ارتباط را نشان دهند، اما همه این عوامل باعث شد که انجمن جراحان پلاستیک آمریکا در سال ۱۹۸۷ تزریق چربی در پستان را روشی نامطمئن و حتی خطرناک اعلام کند. پس از این اعلام موضع تزریق چربی در پستان به یک تابو تبدیل شد و دیگر نه بیماری جهت این امر مراجعه می کرد و نه جراحی حاضر بود عوارض احتمالی آن را بپذیرد. در دهه نود میلادی با معرفی تکنیک آماده کردن چربی توسط coleman و نتایج فوق العاده تزریق چربی در صورت، برخی از جراحان را دوباره به فکر انداخت تا از تزریق چربی در پستان استفاده کنند؛ به خصوص آنکه این جراحان به خاطر آنکه نگران پیگرد قانونی این امر نباشند،این اقدام را جهت بازسازی های پستان بعد از جراحی کانسر انجام دادند. FDA دست جراحان را برای اقدامات نه چندان تاییدشده در جراحی سرطان باز گذاشته است. نتایج منتشر شده استفاده از چربی بعد از بازسازی سرطان بسیار امیدوار کننده بود.

02

در مواردی با پیشرفت تکنیک های تصویر برداری و دیجیتال شدن ماموگرافی ها، تشخیص تغییرات سینه پس از چربی بستر، مشخص و افتراق آن از ضایعات بدخیم راحت تر شد.

مطالعات متعدد انجام شده در اوایل دهه اول سال ۲۰۰۰ مفید و بی خطر بودن تزریق چربی برای پستان را گزارش کردند. مجموع این نتایج باعث شد که انجمن جراحان پلاستیک آمریکا در جولای ۲۰۰۹ نظر قبلی خود را تغییر داده و آن را روش موثر و بی خطری جهت افزایش حجم پستان اعلام کند. چربی را می توان هم برای اصلاح غیر قرینگی پستان ها از گذاشتن پروتز، یا همراه سازی پستان استفاده کرد.

اما چالش دیگری در اوایل سال ۲۰۰۵ میلادی در مورد تزریق چربی در پستان ها مطرح شد و این چالش وجود سلول های بنیادی (Stem cell) در بافت چربی بود. گروهی از دانشمندان معتقد بودند که وجود Stem cell –که توانایی ذاتی برای رشد دارد– اگر در محیطی قرار گیرد که مرتباً تحت تاثیر –هورمون هایی که باعث تغییر حجم سینه می شوند قرار گیرد– می تواند زمینه ساز بروز سرطان شده و سلول های بنیادی را به سمت تکثیر خود مختار گونه ای سوق دهد. اگر چه این صرفا یک نظریه بوده، اما نگرانی هایی را ایجاد کرد، ولی مطالعات متعدد نتوانست درستی این نظریه را اثبات کند.

چه میزان از چربی در بافت سینه باقی خواهد ماند؟

هیچ کس به درستی پاسخی برای این سوال نیافته است، اما قدر مسلم آن که بافت پستان، یک بافت چربی دوست است و بستر مناسبی جهت رشد چربی های تزریق شده فراهم می کند. در یک مطالعه که توسط Roger khouri انجام و در ماه می ۲۰۱۲ درمعتبرترین مجله جراحی پلاستیک منتشر شد، نشان داد که حدود ۵۵ درصد چربی تزریق شده در داخل پستان زنده می ماند.

03

میزان بقای بافت چربی، هم به تکنیک برداشت چربی از بافت و هم به تکنیک تزریق آن بستگی دارد. تزریق چربی در پستان باید حداقل ۲ تا ۳ بار صورت گرفته و تزریق از عمق به سطح و به شکل سه بعدی و شعاعی انجام شود؛ درضمن در هر منطقه تزریق،باید مقادیر بسیار اندکی چربی تزریق کرد. گزارش های متعددی وجود دارد که در آن ها به راحتی توانسته اند به میزان ۲۰۰-۱۵۰ سی سی حجم سینه را صرفا با کمک تزریق چربی افزایش دهند. با روش Brava که یک نوع سوتین وکیوم دار است نیز می توان حجم پستان را افزایش داد، ولی به تنهایی تاثیر قابل ملاحظه و طولانی مدت در افزایش حجم پستان ندارد.

اما Khouri اثبات کرد اگر بتوان همراه با استفاده از Bravo از تزریق چربی استفاده کرد، نتایج دراز مدت آن بهتر شده و میزان باقی ماندن چربی گرافت شده در نسج پستان از حدود ۵۵ درصد به ۸۱ درصد افزایش خواهد یافت، اما با این روش ؟؟؟ ؟؟ حدود cc ۲۵۰ به حجم پستان اضافه کند؛ میزانی که برای بسیاری از بیماران یا درخواست کنندگان افزایش حجم پستان کافی است. برای مفید بودن این روش لازم است که بیمار از حداقل یک ماه قبل از تزریق چربی ۴ شبانه روز Brava را بپوشد و پس از تزریق نیز به مدت حداقل یک هفته دیگر از این Brava استفاده کند.

نتایج بسیار درخشان این روش، امید استفاده از روش های کمتر تهاجمی را برای افزایش حجم پستان بیش از پیش افزایش داده است. گرانی پروتز و نگرانی گاه و بی گاه از عوارض پروتز پستان، جای پای استفاده از چربی را برای افزایش حجم پستان محکم تر کرده است؛ به طوری که طی چند سال اخیر این روش به یکی از شایع ترین روش های جراحی پلاستیک و زیبایی در آمریکا تبدیل شده است.

04

چربی تزریق شده تا چه زمانی ماندگار است؟

اگر چه برای این سوال نیز نمی توان پاسخ مشخصی یافت، اما به جرات می توان گفت که چربی باقیمانده پس از ۶ ماه به صورت پایدار تا سال های طولانی باقی خواهد ماند و نگرانی از اثر کوتاه مدت تزریق چربی، چندان محلی از اعراب نخواهد داشت.

برای بیمارانی که تزریق چربی برای پستان انجام داده اند، از چه روش تصاویر برداری باید استفاده کرد؟

با توجه به آنکه چربی تزریق شده ممکن است نکروز شود، می تواند باعث بروز علائم نکروز چربی در نمای ماموگرافی شود که تشخیص آن و افتراقش با بیماری های بدخیم پستان گاهی مشکل است. اگرچه با دیجیتالیزه شدن روش های تصویر برداری و افزایش رزولوشن تصاویر، افتراق این عارضه از دیگر ضایعات پستان بسیار راحت تر شده است، اما رسوب کلسیم همراه نکروز چربی (به خصوص در مواردی که حجم زیادی تزریق شده) می تواند گمراه کننده باشد. در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۲ انجام شد، تفاوت نمای ماموگرافی نکروز چربی به دنبال تزریق چربی و دیگر ضایعات توضیح داده شده است. این مطالعه معتقد است که سونوگرافی همزمان دقت بسیار بالایی در تشخیص تغییرات پستان ها پس از تزریق چربی داشته و می تواند قریب به اتفاق این تغییرات را بازشناساند، اما چنانچه هر گونه شکی وجود داشت، انجام MRI فصل الخطاب بررسی ها بوده و نیاز به بیوپسی یا اخذ نمونه باقی جهت افتراق ضایعات به دنبال تزریق چربی وجود نخواهد داشت؛ بنابراین با توجه به محیط چربی دوست پستان ها و با توجه به اینکه تقریبا تمام خانم ها آنقدر چربی دارند که بتوان جهت افزایش حجم پستان از آن استفاده کرد و با عنایت به ماندگاری بالای چربی تزریق شده، جراحان پلاستیک باید این روش را نیز به عنوان روشی برای افزایش حجم پستان در نظر بگیرند.

سرطان سینه کابوس زنان

هنگام اولین ویزیت، بیشترین سوالاتی که توسط بیماران پرسیده می شود، بیانگر نگرانی آنها خصوصا در زمینه ترس از سرطان سینه و نحوه درمان آن است. حال آن که در پایان درمان، اغلب بیماران تصورات قبلی خود را کاملا دور از واقعیت می دانند.
در ادامه سوالات شایع بیماران هنگام اولین مراجعه را برای شما می آوریم:

سرطان چیست؟

سلول های بدن طی یک برنامه کنترل شده تولید و در نهایت به طرف مرگ سلولی طبیعی پیش می روند. حال اگر تقسیم سلولی از کنترل خارج و یا مرگ سلولی در زمان تعیین شده مختل گردد توده ای به وجود می آید که به آن تومور می گویند. این تومور می تواند خوش خیم و یا بد خیم باشد. در تومورهای خوش خیم احتمال تهاجم به بافت های اطراف وجود ندارد و برای حیات بیمار خطر محسوب نمی شود. ولی در نوع بد خیم که به آن سرطان می گویند، تقسیم سلولی از کنترل خارج شده و با بافت اصلی بدن که سرطان از آن منشأ گرفته، نمای متفاوتی دارد. این بافت امکان تهاجم به اطراف را داشته و حتی می تواند از راه مسیر لنفاوی و یا خونی به سایر نقاط بدن گسترش یابد.

اگر من سرطان سینه داشته باشم، می میرم؟

سرطان سینه می تواند بیماری خطرناکی باشد، ولی به دنبال تشخیص زود هنگام و درمان مناسب و به موقع، بیماران زندگی طولانی داشته و در بسیاری از موارد زندگی کاملا طبیعی خواهند داشت. لذا تصور بیماران مبنی بر تساوی سرطان سینه با مرگ درست نیست.

مهمترین عوامل خطر ساز سینه

سن: عامل خطرسازی است که به تنهایی می تواند مهمترین علت باشد. بیشترین سن احتمال ابتلا به سرطان سینه حدود ۴۰ تا ۶۰ سالگی است. البته این بدان معنی نیست که سایر سنین به سرطان سینه مبتلا نمی شوند، ولی به طور ساده می توان گفت احتمال ابتلا در سنین پایین تر کمتر است.

علل فردی: علل فردی مربوط به خود بیمار مانند سابقه قبلی سرطان های تخمدان، رحم، دستگاه گوارش و یا سینه سمت مقابل است. زیرا این عوامل می تواند احتمال ابتلا به سرطان سینه را بیشتر به دنبال داشته باشد. به علاوه زمان اولین قاعدگی و یا زمان یائسگی نیز اهمیت دارد. مثلا افرادی که زودتر از ۱۲ سالگی شروع قاعدگی داشته و یا بعد از ۵۵ سالگی یائسه شده باشند، در خطر بیشتری هستند. همچنین اگر خانمی حاملگی نداشته باشد و یا اولین حاملگی او بالای ۳۵ سالگی باشد و یا شیردهی خوبی نداشته باشد، احتمال ابتلا به سرطان سینه بیشتر می شود. مواجهه با اشعه های مضر خصوصا در زمان کودکی می تواند احتمال ابتلا در سنین بالاتر را افزایش دهد. استفاده از هورمون ها خصوصا هورمون استروژن می تواند برای افراد خطر ساز باشد. بعضی از نژادها مانند سفید پوستان نیز در معرض خطر بیشتری هستند. سابقه فامیلی نیز اهمیت دارد ولی مردم فکر می کنند وجود سرطان سینه یک ارث فامیلی است، در حالی که این نکته درست نبوده و اغلب موارد، ابتلا در افرادی رخ می دهد که هیچ سابقه مثبت فامیلی ندارند.

تغذیه و چاقی: در افراد چاق و دارای افزایش وزن خصوصا در سنین بالا، خطر بیشتر است. رژیم میوه و سبزیجات می تواند یک عامل بازدارنده باشد ولی مواد قندی و چربی زیاد می تواند خطر سرطان را بیشتر کند. ورزش نیز احتمال سرطان سینه را کم می کند و به اندازه ۴ ساعت در هفته مفید است.

علت سرطان سینه چیست و آیا من در خطر ابتلا به این سرطان هستم؟

بسته به عوامل خطر ساز (risk factors) احتمال ابتلا به سرطان سینه ممکن است کم، متوسط و یا شدید باشد. بعضی از ریسک فاکتورها شامل سن، وزن، وراثت و دریافت هورمون ها از خارج بدن است و در کل می توان گفت: احتمال ابتلا به سرطان سینه در طول عمر یک زن، یک نفر به ازای هر هشت نفر است. البته باید دانست سرطان سینه در آقایان هم وجود دارد، هر چند احتمال درگیری آقایان نسبت به خانم ها کمتر است. آنچه اهمیت دارد این که بعضی از فاکتورهای ایجاد سرطان سینه را می توان کنترل کرد. مثلا بهبود تغذیه، کاهش وزن، ورزش، محدودیت سیگار و الکل، ولی بعضی از فاکتورها قابل تغییر نیستند مانند نژاد و سابقه فامیلی مثبت بعضی از سرطان ها. همچنین بعضی از فاکتورها گاهی قابل کنترل است مانند وضعیت پریود بیمار، تعداد حاملگی، شیردهی، سن اولین حاملگی و سن یائسگی.

دکتر رسول فاتحی فرد
اصفهان - خیابان طیب - جنب
عادل طب - ساختمان آرین
تلفن: ۲۲۰۴۹۴۲-۰۳۱۱

LifeStyle Magazine
Aug & Sep 2012/ Vol.19
زندگی سالم
Healthy Life

دیسك و بیرون زدگی آن

دیسک ها بالشتک های نرم لاستیکی هستند که میان مهره های ستون فقرات قرار دارند و به عنوان ضربه گیر عمل می کنند. دیسک از دو قسمت تشکیل شده است. یک قسمت محیطی و یک قسمت مرکزی. قسمت محیطی که به آن آنولوس فیبروزوس می گویند و به شـکل یک حلقه کلفت و محکم ولی قابل انعطاف مثل لاستیک است. قسمت مرکزی آن با نام نوکلئوس پولپوزوس در داخل قسمت محیطی قرار داشته و نرم و ژله ای است. خاصیت اصلی دیسک یعنی خاصیت جذب کننده شوک و ضربه به خاطر همین قسمت است.

هنگامی که این دیسک ها بیش از حد تحت فشار یا استرس قرار بگیرند بخش مرکزی دیسک از بین مهره ها بیرون می زند و بر روی اعصاب خروجی از نخاع که در مجاورت آن قرار دارند، فشـار می آورد. در حالت شدیدتر حلقه بیرونی دیسک پاره می شود. بیرون زدگی یا پارگی دیسک بین مهره های ستون فقرات مثل مهره های کمر می تواند باعث درد و بی حسی شدید شود.

عوامل خطرساز

از جمله عوامل خطرساز رایج برای بیرون زدگی یا پارگی دیسک عبارتند از: بلند کردن اشیا به شیوه غلط، داشتن اضافه وزن که باعث ایجاد فشار بر روی ستون فقرات می شود و فشار یا ضربه (مستقیم و یا غیرمستقیم)

علائم

بسته به محل بیرون زدگی یا پارگی دیسک علائم متفاوت خواهد بود. شایع ترین محل این عارضه در مهره های کمری است و در این صورت علائم زیر بروز خواهد کرد.

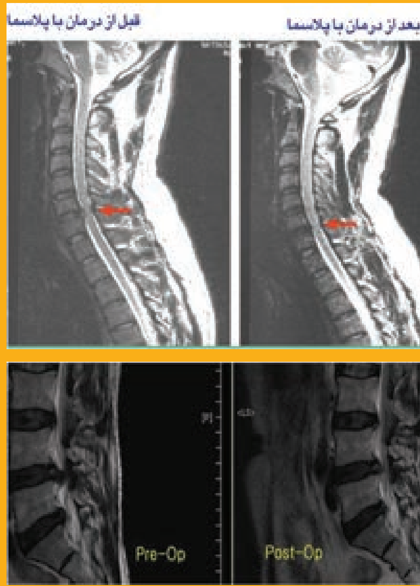
کمردرد، درد باسـن که سمت ران یا هر دو سـاق پا تیر می کشد، دردی که در ضمن فعالیت بدتر و با اسـتراحت بهتر می شـود و دردی که با سرفه، عطسه، نشستن، رانندگی کردن یا به جلو خم شدن بدتر می شود.



عمل پلاسما PDCT چیست؟

تکنیکی اسـت که در آن از نور پلاسـما برای درمان بیرون زدگی دیسک استفاده می شود. برتری این نور نسبت به نور لیزر معمولی این است که بر خلاف آن در یک مسیر مستقیم حرکت نمی کند و دقیقا نقطه مورد نظر را هدف گیری نمـوده و به بافت های اطراف آسیبی نمی رساند. این تکنیک از امنیت و تاثیر گذاری بسیار بالایی برخوردار است.

عوارض عمل جراحی باز و مزایای عمل پلاسـما نسـبت به آن



در عمل جراحی بـاز بیمار احتمال دارد با هر یـک از عوارض زیر روبرو شود از جمله:

کیست کاذب علامت دار در حدود ۱ درصد بیماران

در صورت وجود بیماری های همراه مانند فشار خون بالا، دیابت و ... عمل جراحی با ریسک بالایی همراه خواهد بود.

آسیب به عروق اصلی

آسیب به ناحیه شکمی

عفونت خونی

آسیب عصبی در حین عمل جراحی

از دست رفتن خون بیش از ۱۵۰۰ میلی لیتر

خونریزی هماتوم سطحی

اسکار وسیع بر جای مانده که از لحاظ زیبایی حائز اهمیت است.

ترومبوز شریانی

آسیب و پارگی عضلات ناحیه کمری و نواحی اطراف نخاع

برداشتن قسمتی از مهره برای دسترسی به دیسک بین مهره ای در حالی که در عمل پلاسما هیچ یک از عواض زیر وجود ندارد.

از دیگر مزیت های این عمل

زمان کوتاهتر درمان بیمار

سرپایی انجام شدن آن

عدم بستری شدن بیمار و ترخیص سریع بیمار

جلوگیری از بیرون زدگی مجدد دیسـک به دلیل سفت شدن قسمت خارجی دیسک بین مهره ای پس از عمل پلاسما می باشد.

به علاوه در عمل پلاسما بیمار تنها تحت بی حسی موضعی قرار می گیرد در حالی که حین عمل جراحی باز بیمار تحت بی هوشی عمومی قرار می گیرد که بی هوشی عمومی خود دارای عوارضی می باشد از جمله:

کاهش ظرفیت عملکردی ریوی و آتلکتازی

هپاتیت (از نوع خفیف تا کشنده) به دنبال عوارض گازهای هوشبر استنشاقی

تهوع و استفراغ بعد از بی هوشی و به دنبال آن طولانی شدن زمان بستری در بخش ریکاوری

کاهش اکسیژن بدن طی بی هوشی طولانی مدت

اشکالات در اعصاب محیطی و از دست دادن بینایی به دلیل حفظ حالت خوابیده به شکم به مدت طولانی در حین عمل جراحی

در چه صورت می توانم عمل پلاسمای دیسک را انجام دهم؟

ام آر آی جدید شما همراه با نتایج معاینه شما توسط پزشک مرکز بررسی می شود و در صورت داشتن شرایط لازم این عمل توسط پزشک معالج انجام خواهد شد.

مراحل و نحوه انجام عمل پلاسما به صورت خلاصه:

در این عمل که حدود ۳۰ دقیقه به طول می انجامد، بیمار تحت بی حسـی موضعی قرار می گیرد سـپس یک کانولا در مرکز هسـته دیسـک بین مهره ای وارد می شود که فیبرنوری پلاسما از آن عبور می کند. نور قوی پلاسـما حفره ای را بدون آسـیب به بافت اطراف ایجاد می کند و باعث کاهش فشار درون دیسک بین مهره ای و اعصاب می شود. تاثیر عمل ممکن است تا حدود چند ماه بعد از عمل نمایانگر شود.

مرکز تخصصی پزشکی ورزشی اصفهان

با حضورمتخصصین و رشته های مختلف

پزشکی ورزشی ، تغذیه و رژیم درمانی ، توانبخشی وفیزیوتراپی ، روانشناسی ورزشی، استعداد یابی ورزشی، حرکات اصلاحی ، ماساژ ورزشی و...

مجهز به پیشرفته ترین دستگاههای تشخیصی - درمانی

- دستگاه Isokinetic
(تنها دستگاه موجود در استان اصفهان)
- دستگاه Body compositor
(تشخیص ریزترین اجزاء ترکیب بدنی)
- دستگاههای ویژه بررسی مشکلات ساختاری بدن
- جدیدترین دستگاههای لیزروتوانبخشی و...

نشانی : کوی امام جعفرصادق - آکادمی علمی ورزش اصفهان

تلفن:

جهت رفاه حال خود حتما وقت قبلی بگیرید

هیات پزشکی ورزشی استان اصفهان

www.esma.ir







معرفی مرکز تخصصی پزشکی ورزشی اصفهان

دکتر احمد باقری مقدم، مسئول مرکز تخصصی پزشکی ورزشی اصفهان

سالهاست که ضرورت یک مرکز تخصصی پزشکی ورزشی در شهر اصفهان احساس می شود. استان اصفهان یکی از مطرح ترین استان های کشور درزمینه ورزش است و چه در حوزه ورزش حرفه ای و چه ورزش همگانی تعداد زیادی از گروه های سنی مختلف در فعالیت های ورزشی شرکت می کنند. مطلع شدیم که هیات پزشکی ورزشی در پایگاه قهرمانی واقع در کوی امام جعفر صادق (ع) اقدام به راه اندازی یک مرکز تخصصی پزشکی ورزشی نموده و مسئولیت آن با آقای دکتر احمدباقری مقدم، متخصص پزشکی ورزشی است. طی مصاحبه ای با ایشان از جزئیات بیشتر آن جویا شدیم.

چطور شد که به فکر راه اندازی این مرکز افتادید؟

هیات پزشکی ورزشی استان اصفهان به طور یقین فعال ترین هیات در کشور بوده و استان اصفهان هم در زمینه پزشکی ورزشی به عنوان قطب علمی انتخاب شده است. لذا با توجه به نیاز مبرم استان به این مرکز و حضور فارغ التحصیلان رشته تخصصی پزشکی ورزشی در اصفهان ایده راه اندازی چنین مرکزی مطرح گردید.

آیا درباره این مرکز توضیحات بیشتری را ارائه می دهید؟

این مرکز در آکادمی ورزش استان به فعالیت های علمی، پژوهشی، آموزشی و درمانی خواهد پرداخت. حضور متخصصین پزشکی ورزشی، تغذیه ورزشی، روانشناسی، حرکات اصلاحی و ماساژ به همراه امکانات پیشرفته پزشکی ورزشی این مرکز را منحصر به فرد کرده است. این مرکز دارای بخش های مختلفی بوده که شامل معاینات پزشکی، پیکرسنجی و تغذیه، روانشناسی، فیزیوتراپی و ماساژ است.

چه گروه هایی از مردم می توانند از خدمات کلینیك استفاده نمایند؟

این مرکز به ورزشکاران خدماتی همچون درمان و توانبخشی آسیب های ورزشی، آسیب عضلانی، سنجش بیومکانیک، پیکرسنجی، روانشناسی، تغذیه ورزشی و معاینات قبل از شرکت در ورزش و ماساژ را ارائه می دهد. به سایر مردم و بیماران به ویژه بیماران قلبی، اسکلتی عضلانی، کمردرد، زانودرد، ام اس، دیابت و نظیر آن خدمات ورزش درمانی، کنترل وزن، حرکات اصلاحی، ماساژ و فیزیوتراپی را ارائه خواهد نمود.

چه دستگاه ها و امکاناتی در این مرکز وجود دارد؟

دستگاه ایزوکینتیک برای اولین بار در استان راه اندازی شده که علاوه بر انجام تست های عضلانی، در توانبخشی و برگشت سریع تر فعالیت های ورزشی و ارزیابی های تخصصی کمک فراوان خواهد نمود. دستگاه های لیزر کرایو (سرما درمانی)، اولتراسوند، مادون قرمز در بخش توانبخشی مورد استفاده قرار می گیرد. دستگاه ترکیب سنج (کامپوزیتور) از دستگاه های پیشرفته در بخش وضعیت ترکیب بدن است که به صورت کامپیوتری و دقیق ترکیبات بدن و حجم عضله و چربی و ... را مشخص می کند.

در پایان اگر صحبتی دارید، بفرمایید؟

جا دارد که از همکاری صمیمانه و مسئولانه اداره کل ورزش و جوانان و هیات پزشکی ورزشی استان به خاطر این حرکت شایسته قدردانی کنم و امیدواریم جامعه ورزشی استان و بیماران با استفاده از این امکانات شرایط بهتری را تجربه نمایند.

مرکز تخصصی پزشکی ورزشی اصفهان با حضور متخصصین و رشته های مختلف

پزشکی ورزشی، تغذیه و رژیم درمانی، توانبخشی و فیزیوتراپی، روانشناسی ورزشی، استعدادیابی ورزشی، حرکات اصلاحی، ماساژ ورزشی و... مجهز به پیشرفته ترین دستگاه های تشخیصی- درمانی

دستگاه Isokinetic (تنها دستگاه موجود در استان اصفهان)

دستگاه body compositor (تشخیص ریزترین اجزاء ترکیب بدنی)

دستگاه های ویژه بررسی مشکلات ساختاری بدن

جدیدترین دستگاه های لیزر و توانبخشی و ...

نشانی: کوی امام جعفر صادق، آکادمی علمی ورزشی اصفهان تلفن: ٦٧٣٤٦٧٥

جهت رفاه حال خود حتما وقت قبلی بگیرید.

هیات پزشکی ورزشی استان اصفهان

www.esma.ir

سوپ فنجانی



سینه مرغ: یک عدد کوچک
جو خیس کرده: نصف لیوان
قارچ: یک لیوان
شیر: ۳ لیوان
هویج رنده شده: نصف لیوان
ذرت پخته شده (دلخواه): نصف لیوان
آرد: یک قاشق غذاخوری
کره: یک بسته ۵۰ گرمی
خامه: به میزان دلخواه
نمک و فلفل: به مقدار لازم

سینه مرغ را با یک لیوان آب و یک پیاز کوچک (دلخواه) و کمی نمک و فلفل می گذاریم تا کاملا بپزد. هویج و جو خیس شده را هم به طور جداگانه می پزیم. مرغ را ریش ریش کرده و همراه با آب مرغ به هویج و جو اضافه می کنیم. قارچ را کمی تفت داده و همراه با نمک و فلفل به سوپ اضافه می کنیم. در آخر هم سس سفید را اضافه می کنیم.

سس سفید: آرد را در کره تفت داده و کم کم شیر را به آن اضافه می کنیم و مرتب هم می زنیم تا یکدست شود. می توان برای طعم بهتر به آن خامه هم اضافه کرد. وقتی به غلظت سس رسید به سوپ اضافه می کنیم. سوپ فنجانی بهترین گزینه برای مهمانی های پرجمعیت در فصل های سرد است. مواد آن به غیر از قارچ را می توان میکس کرد و در آخر با گشنیز و قارچ و کمی سینه مرغ تزئین نمود.

CUP SOUP

آناهیتا جعفری

کوردون بلو مرغ

CHICKEN CORDON BLEU

سینه مرغ: دو عدد
آبلیمو: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
ادویه شامل: کاری، پودر سیر، زنجبیل ۳ قاشق غذاخوری
ژامبون گوشت: ۴ ورق
پنیر پارمسان ورقه ای: ۴ ورق
سس کچاپ تند: یک قاشق غذاخوری
فلفل دلمه ای: دلخواه
تخم مرغ: یک عدد
آرد و پودر سوخاری: به میزان لازم

سینه مرغ را کاملا از پوست و استخوان جدا کرده و با یک کارد تیز آن را به صورت عرضی برش می دهیم. مراقب باشید لبه ها پاره نشوند. آن را روی تخته با استیک کوب آنقدر می کوبیم تا قطر آن کمتر از یک سانتی متر شود. سپس به مدت دو ساعت در مخلوط آبلیمو و ادویه قرار داده و در یخچال می گذاریم. سپس آن را روی تخته پهن کرده و به ترتیب یک ورق ژامبون و یک ورق پنیر (و فلفل دلمه ای به صورت دلخواه) قرار می دهیم.

آن را به صورت رولت در آورده و با خلال دندان محکم می کنیم. سپس در تخم مرغی که از قبل کاملا زده شده، می غلطانیم و بعد در مخلوط آرد و پودر سوخاری قرار می دهیم. این کار را دوبار انجام می دهیم و در آخر آن را در روغن فراوان با درجه حرارت ملایم، سرخ می کنیم.



تخم مرغ ها را یکی یکی به مدت دو دقیقه با دور تند همزن می زنیم، سپس شـــکر را اضافه کرده و دوباره هم می زنیم تا کاملا کرم رنگ شود. روغن و شیر را اضافه کـــرده و مخلوط می کنیم. مواد خشـــک (آرد، وانیل، بکینگ پودر) را بعد از دو تا سه بار الک کردن، کم کم به مواد اضافه می کنیم تا کاملا یکدست شود. مواد را به دو قسمت مساوی تقسیم کرده و به یک قسمت پودر کاکائو و به قسمت دیگر یک قاشق آرد اضافه می کنیم و کاملا مخلوط می کنیم. سپس کف قالب را چرب کرده و با یک قاشق بزرگ یا ملاقه، از مایه سفید درســـت وسط قالب می ریزیم و به سرعت یـــک ملاقه از مایه کاکائویی اضافه می کنیم. (مانند تصویر) و این کار را تا آخر مواد ادامه داده و به ترتیب از مواد سفید و کاکائویی وسط ردیف قبلی می ریزیم.

سپس قالب را در فر که از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه فارنهایت به مدت ۴۰ دقیقه می گذاریم تا بپزد.



تخم مرغ: ۴ عدد
شکر: ۱ پیمانه
شیر: ۱ پیمانه
روغن مایع: ۱ پیمانه
وانیل: نصف قاشق چایخوری
آرد: ۲ پیمانه
بکینگ پودر: یک قاشق مرباخوری
پودر کاکائو: دو قاشق مرباخوری

ZEBRA CACK

زبرا کیک

SCENTED

CAPPUCCINO

کاپوچینوی معطر

اول شـیر را روی حرارت می گذاریم و بـه آن مقدار کمـی دارچیـن و رنده پوسـت پرتقال اضافه مـی کنیم ولی نمـی گذاریم جـوش بیاید. سـپس با همزن های مخصوص کف قهوه، آن را آنقدر هم می زنیم تا دو برابر حجم شیر کف کند و بالا بیاید.

شیر را در فنجان سـرو ریخته و روی آن به مقدار دلخـواه از قهوه غلیظی که از قبل آماده کرده ایـم، می ریزیم. این کار را به آرامی انجـام می دهیم تا کف شـیر روی مواد بایستد. شـکر و کاکائو را به میزان دلخواه اضافه کرده و به هم می زنیم و سرو می کنیم.



دکتر محمد فضیلتی - دکترای بیوشیمی بالینی - استاد دانشگاه ودانشیار گروه مهندسی علوم وصنایع غذایی دانشگاه صنعتی اصفهان

از آنجایی کـه غذا نقش بسـیار مهم وحیاتـی را در زندگی روزمره ما ایفـا می کند و خانم هـای ایرانی و فراتراز آن،حتـی آقایان ایرانی هم علاقه شـدیدی به غذاهای خوش آب ورنگ، خوشـمزه، خوش عطروبو، و... دارند، به جرات می توانیم بگوییم که در شبانه روز ۷ الی ۸ سـاعت از عمر مبارکمان، صرف غذاخوردن وغذادرسـت کـردن می شـود.دراینجا برخـود لازم دانستیم که شـما عزیزان و طرفداران غذاهای سالم و به نوعی غذاهای سنتی رابا این خوراکی های سرشاراز آنتی اکسیدان وبه زبان ساده ترغذاهای دوستدار بدن آشنا کنیم.

وقتی آشپزخانه به داروخانه

گفت و گو :مهندس مریم خدارحمی / کارشناس علوم و صنایع غذایی

پونه کوهی

میزان آنتی اکسـیدان موجـود در پونه کوهی نسـبت به سایر ادویه ها بیشـتر اسـت. از این ادویه می توان در تهیه سـوپ گوجه فرنگی اسـتفاده کرد. علاوه بر ایـن افزودن یک دوم قاشـق چایخـوری از آن به دو فنجـان ماکارونی و یا سـس پیتزا باعث خوشمزگی بیشـتر آنهـا خواهد شـد. این درحالی اسـت که یک قاشق چایخوری پـودر خشـک آن جایگزین مناسبی بـرای دو قاشـق چا یخـو ر ی پونه کوهـی تازه است...



سیر

سیر سـلول های سـرطانی را نابود کرده و سـوخت و سـاز سـلول های غدد سـرطانی را برهم می ریزد. بنابر مطالعات انجام گرفته استفاده هفتگی از یک یا دو بوته (گل) سیر در بهره گیری از خواص ضدسـرطانی آن موثر است. برای استفاده بهینه از سیر باید آن را به مدت ۱۰ تا۱۵ دقیقه قبل از استفاده خرد کرد تا مواد شیمیایی گیاهی محافظ آن فعال شـوند. همچنین استفاده از آن به صورت سـس (تهیه شده روی حرارت ملایم) همراه با ماکارونی، فلفل قرمز و پنیر پارمسان مفید است.

زعفران



شـهرت زیادی در تقویت اعصاب، کمک به تحریک سـلول های مغـزی و تقویت آن و همچنیـن تقویت حافظـه دارد. ابن سینا، حکیم عالیقدر، مصرف زعفران را با کمی کندر و عسل به صورت خمیر جهت رفع کندی ذهن تجویز کرده اسـت. این گیاه گرم وخشـک بوده و دارای خاصیت شـادی بخش،تقویت کننده حواس و مغز و تنظیم کننده سلسـله اعصاب می باشد. زعفران خواب آور بوده و در رفع تشـنج که منشـا آن تحریکات مغز است، بسیار موثرمی باشد. جهت تقویت حافظه ۴ گرم زعفران با ۱۰ گرم کندر و ۱۰ گرم زنجفیل را ساییده و با ۱۰۰ گرم عسل به صورت قرص در آورید.

نکات طلایی سیر

فعالیت‌های آنتی بیوتیک سیر توسـط پاستور در سال ۱۸۵۸ گزارش شـد. ترکیب گوگردی به نـام آلیسـین(Allicin) موجود در سـیر از مواد بسیار اثرگذار اسـت. مطالعات و بررسی های اپیدمیولوژیک و آزمایشـگاهی در رابطه با ترکیات و مواد موجود در آن موید این اسـت که مصرف زیاد سیر در پیشگیری از ایجاد تومورهای سـرطانی به خصوص سـرطان پروستات و همچنین سـرطان معده و مرگ و میر ناشـی از این سرطان ها موثر است.

سـیر از پیدایش آرترواسـکلروزیس جلوگیری کرده و فشار خون بالا و سطح کلسـترول را کاهش می‌دهد. مصرف سیر از تولید نیتروزآمین ها(Nitrosamines ها) مواد سرطان زای قوی که در طی هضم بـه وجود می آینـد، جلوگیری می کند. سیروآلیسـین موجود در رابطه با درمان دیابت و قندخون بسیار موثر اسـت، این تاثیر به دلیل افزایش متابولیسم سیر دارای اثر آنتی سپتیک بوده و ضدمیکروب می باشد. سیر و آلیسین موجود در آن از جلوگیری از رشد باکتری های استافیلوک، استرپتوکوک و بروسلا موثرند.

مطالعات موید آن است که با مصرف ۲ تا ۳ ماهه به طور ممتد و منظم فشار سیستولیک تا ۱۱ میلی ترجیوه و فشار دیاستولیک تا ۵ میلی ترجیوه در بیماران تحت بررسی کاهش داده شده است.

مصرف سیر خام فعالیت فیبرینولاستیک را در انسان افزایش می دهد، این فعالیت پس از گذشت ۶ساعت از مصرف سیر انجام و تا ۱۲ساعت ادامه دارد.

به افرادی که نسـبت به بوی سـیر حسـاس اند و بـه دلیل بوی آن از مصرف سـیر خـودداری می کنند، توصیه می شـود برای رفع بوی سـیر نیم سـاعت بعد از خوردن آن یک قاشـق عسـل یا یک عدد سـیب میل نمایند و یا اینکـه کمی جعفری خام بجوند.

سیر به صورت تازه، آب سیر، کپسول، پودرهای بدون بو، شربت و کنسانتره موجود است. انواع کپسـول و قرص آن که روکش دارند و مانع تخریب توسط اسید معده می شوند نیز از جمله انواع پـر مصـرف هسـتند. تولیدکنـندگان در محصـولات خود سـعی در اضافـه کـردن برخـی ترکیبـات خـاص می کننـد (مخصوصـاً آلیسـین، گوگـرد و اس آلیل سیسـتئین)قدرت سـیر و محصـولات آن تـا حـدودی بـه اندازه سـیر تـازه مـی باشـد. دوز کلی آن ۱۸۰۰-۱۵۰۰ میلی گرم است که مساوی با خوردن نصف حبه سـیر تازه جهت مقابله با عفونت هاست. سه تا چهار حبه بـه صورت قطعه قطعه شـده و یا له شـده در روز کافی اسـت یا می توان از نوع مصنوعی آن (۳ آلیسـین) یا ۹۰۰-۶۰۰ میلی گرم، دو یا سه بار در روز استفاده کرد.

احتیاط:

افرادی که از داروهای ضدلخته شدن خون استفاده می‌نمایند مانند تیکلوپیدین و وارفارین، بایستی قبل از مصرف سیر با پزشک خود مشورت کنند.
زنان در طی بارداری نباید از آن استفاده کنند زیرا موجب انقباضات غیرمعمول رحم می شود.



ـــــانه تبدیل ـــــانه می‌شود

زردچوبه



زردچوبه مانع از رشد سلول های سرطانی می شود. مصرف بین ۵۰۰ تـا ۸۰۰ میلـی گرم از این ادویـه در روز توصیه می شـود.برای استفاده از این ادویه کافی است یک قاشـق چایخوری هنگام پخـت خورشـت اضافـه شود.

میوه فلفل قرمز

این میوه دارای خواص ضدالتهابی بوده و اثرات آنتی اکسـیدانی آن احتمال ابتلابه سـرطان را کاهش می دهد. اگرچـه میزان مصرف آن بـه طور دقیق مشخص نیست اما به اندازه متوسط توصیه می شود.
برای مصرف میـوه فلفل قرمز کافی اسـت یـک و نیم قاشـق چایخوری میوه فلفل قرمـز را با نصف قاشـق چایخوری پودر آویشـن و نصف قاشـق چایخـوری پودر فلفـل قرمز مخلوط کرده و همـراه بـا ذرت بوداده مصرف کرد.



دارچین

دارچین میزان قند، تری گلیسرید، LDL و کلسترول خون را در افراد مبتلابه دیابت نوع دو کاهش می دهد. مصرف یک چهارم تا نصف قاشق چایخوری دارچین دوبار در روز توصیه می شود. برای استفاده روزانه از این ادویه خوشبو کافی است توت یا موز را با خامه ترش کم چرب مخلوط کرده و سپس آن را با یک قاشق چایخوری دارچین و یک چهارم فنجان شکر قهوه ای مخلوط کرد.

سماق

خاصیت سماق در ممانعت از ترکیب گلوکز با مولکول‌های پروتئین‌های حیاتی بدن تا میزان ۸۰/۸درصد باعث شده تا این گیاه برای بیماران مبتلا به دیابت، مفید تشـخیص داده شود. درمان رماتیسم، نقرس و خاصیت ضد میکروبی این گیاه نیز به اثبات رسـیده است. سـماق برای دندان درد مفید است و اشتها را تحریک می کند. لثه را تقویت و از خونریزی معده جلوگیری می کند. به‌دلیل داشتن تانن فراوان قابض و پاک کننده معده می‌باشد. خوردن سماق تازه ایجاد مسمومیت می کند. سماق از نظر طبیعت سرد و خشک است، قابض و مقوی معده است، از اسـهال صفراوی و مزمن و اسهال خونی و آمـدن خلط خونی از سـینه جلوگیـری می کند و خونریزی را بند می آورد. مالیدن سـماق به دندان برای تقویت و اسـتحکام لثه ها مفید است و خیس کرده سـماق در آب نیز بـرای زخم دهـان و تقویت لثه ها مفید می باشد.



نکات طلایی دارچین

آیا شـما می دانید یک قاشـق چایخـوری دارچین، حـاوی ۲۸ گرم کلسـیم، ۱ گـرم آهن و بیشـتر از ۱ گرم فیبـر و مقدار زیـادی ویتامین هـای C و K و منگنز اسـت. همچنیـن مقدار ۱/۲ گرم کربوهیدرات دارد. دارچین قادر اسـت باکتری(E.coli)اشرشـیاکلی را نابود سـازد و طبق نتایج به دسـت آمده در دانشـگاه کانزای در ایالات متحده اثر ضدباکتریایـی آن در مورد کمپیلوباکتر و سـالمونلا نیز ثابت شـده اسـت. دارچین معمولا در گاسـتریت معده استفاده می شود.دارای خاصیت آنتی اسپاسمودیک اسـت (به میزان ۱/۴ قاشـق مرباخوری در یک فنجان آب جوش تسـکین دهنده درد و ناراحتی های گوارشـی اسـت)عصاره دارچیـن باعث تحریک سـلول‌های مسـئول در سـاختن انسـولین شـده، بنابراین در کنترل دیابت بالغین موثر است. پژوهشگران استرالیایی و ژاپنی طی تحقیقاتی سـرطان های پیشرفته معده و استخوان را به طور موفقیت آمیزی با دارچین وعسل درمان نموده اند. بیمارانی که به این نوع سرطان مبتلا هستند بایستی روزانه یک قاشق سوپ خوری عسل را با یک قاشق دارچین مخلوط کرده و به مدت یکماه و سه بار در روز مصرف نمایند.

خواص دارچین چیست؟

دارچیـن، پوسـت گروهـی از درختان اسـت. دارچیـن امـروزه در هـر فروشـگاهی یافت می شود. این ماده اکثرا به عنوان چاشنی و برای مزه دار کردن غذاها به کار می رود. دارچین اولین بار در سریلانکا یافت شـد و بعد از آن، تمام دنیا این چاشنی را شـناختند و برای طعم بهتر غذاها استفاده کردند.

فواید دارچین

دارچین جزو آن دسته از داروهایی است که در قدیم استفاده می شـد. این داروی قدیمی برای اختلالات گوارشی از قبیل سوء هاضمه، نفخ معده، دردهای معده و اسهال به کار می رفت. امروزه مشـخص شـده که دارچین، غیر از درمان اختلالات گوارشی، برای آرامش و جلوگیـری از عصبانیـت و رفتارهای ناخوشـایند و همینطور برای استشـمام بهتر به کار می رود. همچنین برای جلوگیری از فساد غذا و فساد میکروبی استفاده می شود. یکی دیگر از فواید دارچین که نیاز به توجه بیشتر دارد، اثر این چاشنی بر قند و کلسترول خون می باشد.

* بهبودی بیماری دیابت نوع ۲ و همین طور عدم تحمل انسولین با دارچین
* خاصیت آنتی باکتریال دارد که برای خوشبو کردن دهان به کار برده می‌شود.
* استنشاق روغن دارچین، تمرکز ذهنی و حافظه را بهبود می‌بخشد.
* بـرای پیشـگیری از فاسدشدن گوشت به عنوان نگهدارنده استفاده می‌شود.



سلامت قلب با اصلاح سبك زندگی

یکی از موضوعات حائز اهمیت بیماری های قلب و عروق است که به عنوان اولین عامل مرگ ومیر در نظر گرفته می شود و بیماری های مربوط به عروق در دیگر اعضاء بدن هم می تواند مشکل ساز باشد که از آن جمله بیماری های عروق مغز که در بروز سکته مغزی موثر هستند، می توانند ناتوانی های جسمی ایجاد کنند. نکته حائز اهمیت اینکه سکته مغزی به عنوان اولین عامل ناتوانی و بعد از سرطان ها و تصادفات یکی از عوامل مهم مرگ ومیر به حساب می آیند.

رژیم مفید برای قلب: یکی از این موارد استفاده از رژیم های حاوی روغن های غیراشباع (مثل مصرف روغن زیتون و کانولا) به جای روغن های اشـباع و هیدروژنه بـا توجه به اینکه ایـن روغن ها می توانند باعث بالا رفتن کلسـترول بد یا LDL شـوند که دلیل آن اسیدهای چرب ترانس است.

از دیگر موارد کمک کننده برای بحث پیشگیری، مصرف اسید چرب امگا ۳ اسـت که باعث کاهش واسطه های التهابی می شود. البته توصیه می شود از منابع طبیعی امگا ۳ مثل مغز گردو یا روغن های غیر اشـباع مثل روغن کنجد و همچنین گنجاندن ماهی در برنامه غذایی که حاوی امگا ۳ هست، استفاده شود تا مکمل ها. مصرف پروتئین سویا هم مفید اسـت چون باعث کاهش گیرنده های LDL می شود و در روند بهبود بیماری قلبی عروقی مفید است. از دیگر موارد مفید، مصرف ماست بوده که دارای باکتری لاکتوباسـیلوس اسید و فیلوس است که می تواند عامل پیشگیری کننده در بیماری های قلبی عروقی باشد.

در رژیم مناسب برای قلب سالم استفاده از انواع میوه ها و سبزی ها به خاطر داشتن انواع آنتی اکسیدان های موجـود در آنها که می تواند عاملـی کمک کننده در پیشـگیری از عوامل اسـترس زا و نیز کاهش رادیکال های آزاد باشد و از موارد حاوی آنتی اکسیدان کورسیتن را می توان نام برد که در پیاز، پوست سیب، چای و توت است و در کاهش فشار خون، آب مروارید، بیماری های قلبی عروقی و همچنین سکته ها موثر است. استفاده از میوه ها و سبزی ها حسن دیگری که دارد اینکه حاوی اسـیدفولیک بالایی هستند و کسانی که هموسیسـتئین بالایی دارند معمولا اسید فولیک در آنها پایین است. استفاده از میوه ها وسبزی ها در کاهش هموسیستئین موثر است. بالا بودن هموسیستئین یکی از مواردی است که ریسک بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد.

نمک: مقدار نمک توصیه شده حدود ۵ گرم در روز یا ۲۴۰۰ میلیگرم سـدیم است. مصرف زیاد نمک باعث فشار خون بالا می شود و یکی از مشکلات آن افزایش بیماری های قلبی عروقی است.

تخم مرغ: تحقیقات نشان می دهد مصرف زیاد آن تاثیری در بیماری های قلبی عروقی ندارد و تنها در کسانی که دیابت دارند رابطه بین مصرف تخم مرغ و بیماری قلبی مثبت است و برای کسانی که مشکل قلبی دارند مصرف تخم مرغ یک روز در میان یک عدد مشـکلی ندارد، مگر آنکه فرد دچار مشکلات دیگری باشـد. یکسـری عوامـل دیگـر که در بیماری های قلبـی عروقی نقـش دارند و تغذیه نمی توانـد کمکی به آنهـا بکند، بحـث عوامل ژنتیکی، سن بالا (سن بالای ۴۰ سال امتیاز مثبت حساب می شـود) سـیگاری بودن و جنس مذکر است. استفاده از ورزش هم موثر است و می توانیم با داشتن تحرک لازم قلبی سالم داشته باشیم. نهایتا به این نتیجه می توان رسـید که تغییر در سبک زندگی، استفاده از مواد غذایی به میزان درست، تحرک مناسـب در زندگی شخصی، پرهیز از اسـترس و ... می تواند از عوامل کمک کننده در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی باشد.



حسـین حاجیان فـــر
فارغ التحصیل کارشناسی از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۸۷، فارغ التحصیل کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی تهران سال ۸۹

آدرس: خیابان طیب-مجتمع مهتاب ۸
طبقه سوم-واحد ۱۱
تلفن: ۲۲۳۶۱۱۰-۹۵۱۳۱۷۲

بایدها و نبایدهای مد

ترجمه: زندگی سالم
منبع: www.masterstech-home.com



بایدها و نبایدها

جوراب های ساق بلند خود را در معرض دید قرار ندهید.
رنگ هایی استفاده کنید که به رنگ چهره شما نزدیک باشد.
از پوشیدن ژاکت های خیلی بلند که شما را کوتاه قد جلوه می دهند خودداری کنید.
لباس جین اسید شور شده نپوشید.
شلوار کوتاه شما را کوتاه تر نشان می دهد.
در کمد لباس های خود همواره برخی اقلام را دم دست داشته باشید: تی شرت، ساق دست، جوراب ساق کوتاه و جوراب شلواری مشکی.
ساق های طرح دار ساق پا را پر تر نشان می دهند.
لباس های تک رنگ یکی از بهترین حقه هایی است که با کمک آنها خود را لاغرتر جلوه می دهید.



دروغ، دروغ، دروغ

نباید کفش جیر را در تابستان یا کفش چرم روباز را برای زمستان بپوشید.
کیف دستی باید با رنگ لباس های شما هماهنگ باشد.
رنگ سیاه رنگی خسته کننده است.
اگر دو تکه لباس که هر دو آبی آسمانی هستند را باهم بپوشید رنگ ها باید باهم یکی باشد.



بایدها

گاهی چیزهایی را امتحان کنید که احساس می کنید با سلیقه شما متفاوت است.
برخی از لباس های قدیمی و مورد علاقــه خود را دوباره از کمد در آورده و بپوشید. تاثیر آن را خواهید دید.
با تغییر فصل، برخی اقلام زیبا مطابق مد روز و ارزان قیمت را به لباس های خود اضافه کنید.



رنگ

مشکی را با آبی آسمانی بپوشید. به ما اعتماد کنید. هر دوی اینها با کرم، سفید، بژ و قهوه ای به هم می آیند. ترکیب این رنگ ها همواره برازنده و نشانه سلیقه بوده است.
از پوشیدن لباس های رنگ و وارنگ اجتناب کنید.
اگر از لباس های پایه و اصلی چیز ارزانی پیدا کردید که با همه چیز جور در می آیند چند رنگ آن را بخرید.

نبایدها

خود را مجبور به پوشیدن لباسی کنید که متعلق به شخص دیگری است.
اگر نوجوان نیستید، مانند یک نوجوان لباس بپوشید.
لباس های دو فصل را همزمان به تن کنید.
لباس غیر رسمی را در مهمانی های رسمی به تن کنید.





آنچه باید برای زمستان داشته باشید

بلوز سفید
دامن پلیسه
چکمه بلند و کوتاه
ژاکت موهر
کت ضخیم به رنگ آبی یا مشکی
کت اندامی کوتاه

کلاسیک‌ها
بایدها

مروارید. گمان نمی کنم لازم به توضیح بیشتر باشد.
پیراهن کتان راه راه شطرنجی زیر یک ژاکت.
پیراهن کوتاه مشکی. هر کمد لباسی باید این قلم را داشته باشد.
ست ژاکت دو تکه که در کمد لباس شما وظیفه ای دو برابر خواهد داشت
جوراب های تیره و غیر شفاف که بهترین دوست هر دختر خانمی است.





کلاسیک‌ها
نبایدها

لباس کتان در زمستان
دامن تنگ به طوری که نتوانید راه بروید.
لباس ورزشی وقتی اصلا قرار نیست ورزش کنید
لباس های سرتا پا طرح دار و گل گلی.



نکته ای برای تمام دوران بهترین برای همیشه که همواره باید به ذهن بسپارید:

بدن خود را با تمام زیبایی ها و عیب های آن دوست بدارید.



ترفندهایی ساده برای زیبایی حمام



نسرین جهرمی زاده
طراح دکوراسیون داخلی

محیط خانه فضایی است که هر فرد می تواند در نقطه نقطه آن احساس امنیت و آرامش داشته باشد. همانگونه که سالن پذیرایی، اتاق خواب، آشپزخانه دارای اهمیت است به دلیل استفاده هر کس از محیط حمام، این نقطه از منزل نیز باید از زیبایی و اصول دکوراسیون برخوردار باشد. در این شماره سعی بر این داشته ام که شما را با این محیط کوچک و کاربردی بیشتر آشنا کرده تا با رعایت اصول بسیار ساده این محیط را دلنشین تر و به زیبایی خانه خود کمک کنید.

ایده های سرامیکی

بهترین کف پوش برای حمام سرامیک است چون هم راحت تمیز می شود و هم تنوع آن زیاد است و به راحتی با هر ترکیبی هماهنگ می شود. علاوه بر این در مقایسه با کف پوش های دیگر مثل چوب مقاوم تر است. اگر حمام شما بزرگ است می توانید از رنگ های تیره برای کف پوش استفاده کنید اما استفاده از رنگ روشن مثل گل بهی، صورتی، کرم یا سفید، مزایای بیشتری دارد. حتی شما می توانید کف را با سرامیک روشن بپوشانید و روی آن یک فرش پهن کنید.

البته اگر حمام شما با توالت مشترک است و از توالت ایرانی استفاده می کنید، نمی توانید در سرویس بهداشتی فرش پهن کنید.

اگر حمام شما شیب دار یا متقارن است بهتر است از سرامیک های کوچک تر استفاده کنید تا سرامیک های شکسته توی ذوق نزند. بهتر است در حمام از سرامیک های شیاردار استفاده کنید که خیلی صیقلی نباشد. در این حالت احتمال لیز خوردن در حمام پائین می آید. می توانید به جای اینکه از سرامیک طرح دار استفاده کنید، کنار وان فرشی که لیز نمی خورد، پهن کنید. همچنین می توانید از ترکیب دورنگ متضاد سرامیک استفاده کنید و با سلیقه خودتان یک حاشیه به حمام بدهید. این طوری حمام پرانرژی تری خواهید داشت.

عطرها و شمع ها

نیازی نیست برای تزئینات داخل حمام پول زیادی خرج کنید. می توانید یک دسته گل را خشک کرده و یک طاقچه دو لایه شیشه ای زیر آینه درست کنید و گل ها را آنجا بچینید. از میوه کاج هم می توانید استفاده کنید. یک بار که کنار دریا می روید، صدف جمع کنید و آنها را کنار وان بچینید حتی می توان از یک صدف بزرگ به جای جاصابونی استفاده کرد. هر حمامی به یک کابینت یا قفسه نیاز دارد. استفاده از شیشه های خالی عطر یا محصولات بهداشتی شیک به همراه چند شمع قفسه شما را زیباتر می کند.



آب و آینه

اگر فضای کلی خانه شما مدرن است، نمی توانید یک حمام سنتی داشته باشید. پس بهتر است حمام را طوری بچینید که با فضای خانه متناسب باشد. برای مدرن کردن حمام باید در چیدمان از رنگ های تند و متضاد استفاده کرد مثلا ترکیب سرامیک قرمز و سفید یا زرد و گل بهی حمام شما را شلوغ تر و شادتر نشان می دهد. شما باید برای پوشاندن دیوارها هم از این طیف رنگ ها بهره ببرید. استفاده از چند تابلو با رنگ مدرن هم به بهتر شدن فضایتان کمک خواهد کرد. اما مهمترین فاکتور حمام های مدرن، استفاده از شیرآلات مدرن است؛ شیرهایی که چشم الکترونیک دارند و درمصرف آب صرفه جویی می کنند. سردوشی هایی که از چند جهت آب می ریزند و آینه هایی با قاب های باریک فلزی همه از وسایلی هستند که به مدرن کردن حمام کمک می کنند. آینه مهمترین پوشش دیواری حمام است به همین دلیل تزئین قاب آینه می تواند کمک زیادی به زیبایی حمام کند. هر چه آینه بزرگتر باشد، حمام شما را بزرگتر نشان خواهد داد.

سعی کنید همیشه آینه را تمیز نگه دارید چون حتی وجود یک لکه روی آن خیلی به چشم خواهد آمد.

حمام آرام

استفاده از رنگ های روشن، تزئینات طبیعی و خوشبو کننده به آرامش حمام کمک می کند. این خوشبو کننده ها می توانند به شکل اسپری، عود یا انواع شمع و گل خشک باشند. البته در صورتی از خوشبو کننده استفاده کنید که مطمئن باشید هیچ کدام از اعضای خانواده به بو حساسیت ندارند. تزئینات طبیعی مثل گل خشک، تابلویی از طبیعت، صدف و شمع هم می تواند مفید باشد.



نیلوفر آبی

مریم رشیدی

ادامه از شماره قبل: نه مادرجون پشیمون نمی شم فکر می کنم کار عاقلانه ای انجام دادم چون پدرم به هیچ وجه راضی به ازدواج ما نمی شود مگر در این صورت

خنده تلخی کرد و سرش را به چپ و راست چرخاند دلم فرو ریخت دوباره گفت:

چرا پشیمون می شی، یه روزی می رسه که پشیمونی را تو چشمات می بینم.

منصور با چشم غره ای که بهش رفت ساکتش کرد و گفت:

ساکت باش ننه، یه کم زبون به دهن بگیر

از طرز حرف زدنش اصلا خوشم نیامد با اخمی که بهش کرده بودم، گفتم:

این چه طرز حرف زدنه آن هم با مادرت

نیلوفرجون تو رانندگیت رو بکن این ننه ما یه چیزی برای خودش میگه

پدرش کنار پنجره نشسته و بیرون را تماشا می کرد اما با آن لباس های کثیف و سر و صورتی به هم ریخته گذشته از این بوی تنش تو ماشین پیچیده بود و حالم را داشت به هم می زد. نمی دانم چرا بوی گوسفند می داد انگار این مرد صد سال بود رنگ آب و حمام را به خود ندیده بود. ناسلامتی می خواست با پسر و نامزد پسرش بره شمال آن وقت با این ریخت و قیافه ...

با وجودی که هوا سرد بود اما من شیشه ماشین را کشیدم پائین تا شاید کمی هوا عوض شود. هر ۴ نفر سکوت کرده بودیم و فقط صدای موسیقی ملایمی تو ماشین سکوت را می شکست. داشتم به حرف مادرش فکر می کردم یعنی واقعا درست می گفت و من روزی از کارم پشیمان می شدم. تو این مدت فرصت کافی برای فکر کردن داشتم خیلی هم فکر کردم اما هر چه بیشتر فکر کردم بیشتر به این نتیجه رسیدم که کارم درسته و بهترین کار همینه، موضوع اینجاست که من منصور را بی عیب و نقص می دیدم چون از اعماق وجودم دوستش داشتم بنابراین عیب و بدی هایش را نمی دیدم حتی فکر نمی کردم که هر انسانی هم ویژگی خوب دارد هم ویژگی بد و تو انتخاب همسر باید مراقب بود که ویژگی های بدش کمتر باشد. بله او هم یک انسان معمولی بود و لابد ویژگی های بد هم داشت اما من کور و کر بودم، احمق بودم، نادان و بچه بودم. آن موقع ها ۲۰ سال بیشتر نداشتم و فکر می کردم دیگه بزرگ شدم و عقلم می رسد. چشمانم را روی همه چیز بسته بودم و فقط و فقط عشقم یعنی منصور را می دیدم و بس.

بعدازظهر بود که رسیدیم شمال پشت در ویلا که رسیدیم با چند بوق مکرر سرایدار ویلا آمد و در را باز کرد. داخل شدیم پدر و مادرش عجیب و غریب اطراف را نگاه می کردند مخصوصا وقتی به طبقه دوم رفتند و پنجره اتاق خواب رو به دریا باز شد هر دو به وجد آمدند یک لحظه به خودم آمدم دیدم من که الان باید دانشگاه و سر کلاس درس باشم و تمام فکر و ذکرم درس و شغل آینده ام باشد این جا تو ویلای پدر کنار یک پسر غریبه و یک پیرزن و پیرمرد بدون اینکه پدر و مادر زحمتکش و مهربونم خبر داشته باشند چی کار می کردم؟ یک لحظه پشیمان شدم اما برای پشیمانی دیر شده بود من این همه راه را آمده بودم تا به پدر و مادرم ثابت کنم که تو انتخاب همسر آزاد هستم.

شب بود که تلفن ویلا به صدا درآمد سریع گوشی را برداشتم. مادر بود وقتی صدایم را شنید با عصبانیت و صدای بلند گفت:

نیلوفر تو رفتی شمال؟ این مزخرفات چی بوده که نوشتی و رفتی؟

مامان نگران نشو پدر و مادر منصور هم اینجا هستند گوش کن این مادرشه

بعد رو به مادرش گفتم:

میشه لطف کنید با مادرم صحبت کنید.

مادرش تلفن را گرفت و گفت:

سلام خانم رستمی بچه ها تصمیم گرفتند بیایند شمال تا بلکه پدرش اجازه ازدواج را صادر کند نگران نباشید من هم اینجا هستم

صدای مادر از آن طرف خط شنیده شد که می گفت غلط کردن

گوشی را گرفتم اما مادر مهلت نمی داد فقط می گفت:

نیلوفر فقط دستم بهت برسه می کشمت این چه آبروریزی بود که کردی؟ حالا جواب باباتو چی می دی؟ حالا بهش چی بگم؟ بگم دختر پاکت کجا فرار کرده آن هم با یه پسر غریبه؟ تو فکر آبروی باباتو نکردی؟

دلم برای مادر سوخت گریه می کرد و تند تند حرف می زد. دوباره گفت:

من همین الان راه می افتم می یام دنبالت و برت می گردونم، چه غلط های زیادی تو از این کارها بلد نبودی، دختر احمق نادون، خیلی سرکش و یاغی و لجباز شدی، می کشمت ولی نمی ذارم این ازدواج احمقانه را انجام بدی.

با نگرانی گفتم:

مامان من می خوام ازدواج کنم کار خلافی که نکردم تازه پدر و مادرش هم این جا هستند

با فریاد گفت:

تو غلط کردی که می خواهی ازدواج کنی اصلا نمی خوام شوهرت بدم.

این را گفت و گوشی را قطع کرد. با نگرانی رو به منصور گفتم:

وای حالا چی کار کنم خیلی عصبانی بود تازه اگه پدرم بفهمد بدتر می کند

نگران نباش من کنارتم

آن شب از ترس و دلشوره نتوانستم بخوابم فقط تو سالن قدم زدم. منصور روی یکی از کاناپه ها دراز کشیده بود. مادرش هم روی کاناپه دیگری ولی پدرش به یکی از اتاق خواب ها رفت و روی تخت یک خواب حسابی رفت، صبح شد. هوا تاریک و روشن بود که صدای بوق از بیرون آمد. سرایدار رفت و در را باز کرد از پشت پنجره نگاه کردم پدر و مادرم بودند عصبانی مثل یک توپ آتش که اگر منفجر می شدند تا کیلومترها آتششان همه جا را می سوزاند با ناراحتی رو به منصور گفتم:

آمدند

فورا از جا پرید و گفت:

نگران نباش

مادرش هم که در حال چرت زدن بود از جا برخاست.

وقتی وارد شدند منصور جلو رفت و سلام کرد، اما پدر چنان سیلی محکمی زیر گوشش زد که صدای مادرش درآمد ولی منصور سرش را انداخت زیر و هیچ نگفت:

پدر به طرفم آمد. سرم زیر بود. خجالت می کشیدم نگاهش کنم.

گفت: سرت را بلند کن و به من نگاه کن به بابات

کم کم تن صداش می رفت بالا

به بابات به بابایی که آنقدر برات زحمت کشید تا تو را به این سن رسوند، به بابایی که اگر تب کردی برات مرد، اگر خار تو پات رفت خودش را به آب و آتش زد. بابایی که با هزار تا امید و آرزو تو را بزرگ کرد. گذاشت درس بخوانی تا فردا و فرداها برات خودت کسی باشی تا برای جامعه یه پزشک خوب باشی حالا تو خجالت نمی کشی با آبروی بابات بازی کردی؟ با یه پسر غریبه با یه لات بی سر و پا با یه کارگر دزد دست کج فرار کردی، فرار کردی آمدی شمال که چی را به من ثابت کنی؟ ثابت کنی سرکش و یاغی شدی؟ آن روزی که رانندگی را یادت دادم، آن روی که برات ماشین خریدم که آزاد و رها باشی اگه می دونستم یه روزی این طوری آبرویم را می بری هیچ وقت برات ماشین نمی خریدم حالا تو جواب زحمت های مرا این طوری دادی؟

مادرش ناراحت شد و گفت:

آقای رستمی دلت نمی خواد دخترت را به پسرم بدی خب نده اما چرا بهش تهمت می زنی؟

پسرم هر چه باشه دزد نیست

بله حق با شماست بعد رو به من گفت: اما نیلوفر این حرف مرا داشته باش یه روزی بهش می رسی و آن پشیمانی و حسرته. حالا هم راه بیفت بریم دم یه محضر و من شماها را عقد کنم و برگردم هزار تا گرفتاری دارم.

مادر فورا مداخله کرد و گفت:

چی کار می کنی مازیار، ما آمدیم نیلوفر را برگردونیم نه اینکه عقدشان کنیم.

خواهش می کنم پری اصرار نکن الان می ریم دم یه محضر و عقد می کنند. وقتی رفتیم تهران چمدانش را بده دستش تا برای همیشه بره خونه شوهرش

مادر با عصبانیت گفت:

مازیار



من دختری به اسم نیلوفر ندارم

فورا گفتم: ولی آخه بابا مگه من چی کار کردم فقط خواستم شوهر کنم

غلط کردی که می خواهی شوهر کنی، شوهر می خواستی خودم صد تا بهترش را برات صف می کردم چه پرو شده، خجالت هم نمی کشه، می خوام شوهر کنم.

خلاصه هر چه مادر التماس کرد که این کار را نکن پدر قبول نکرد و همه با هم رفتیم تو یک محضر. پدر شناسنامه هایمان را در دست گرفته بود و رو به عاقد گفت:

امروز آمدیم تا این دو تا جوان را عقد کنیم شما زحمت این کار را بکشید لطفا

با منصور کنار هم نشستیم در دل نگران بودم از منصور بدم آمده بود و نگاهش نمی کردم. نشستم و چشم به زمین دوختم و آرام آرام گریه کردم. مادرش روی سرمان قند می سائید و شادی می کرد. آنقدر غرق در افکارم بودم که متوجه نشدم عاقد سه بار حرفش را تکرار کرده و همه منتظر بله گفتن من هستند منصور به آرنجم زد و گفت:

پس معطل چی هستی؟

و من به یک بله گفتن کوتاه اکتفا کردم مادرش شروع کرد به هلهله سر دادن و نقل روی سرمان پاشیدن. پدرش هم مرتب دست می زد و خوشحالی می کرد اما برعکس آنها مادرم نشست روی صندلی و شروع به گریه کرد. پدر خیلی ناراحت و عصبی بود آنقدر که اگر کارد تو جیگرش می زدی خونش در نمی آمد. منصور حلقه ظریفی را به دستم کرد و گفت:

مبارک باشه

با لبخند کم رنگی که گوشه لبم پدیدار شده بود حلقه اش را به دستش کردم اما جرات اینکه به پدر و مادرم نگاه کنم را نداشتم. خجالت می کشیدم. پدر و مادرش جلو آمدند و صورت هردو ما را بوسیدند. آقای محضر دار دفتر بزرگی را جلویم گذاشت و با انگشت نشان داد که کجاها را امضاء کنم. کارم که تمام شد منصور خودنویس را گرفت که امضاء کند دیگه تمام شد به همین سادگی عقد کردیم. مهریه ام فقط شد یک جلد کلام آسمانی، یک جفت آینه و شمعدان و ۵ سکه بهار آزادی به نیت ۵ تن. نه دوربینی بود که از ما عکس بگیرد و این لحظه تاریخی که تو زندگی هر دختر و پسری هست را ثبت کند. نه لباس عروسی نه سفره عقدی نه بزن و بکوبی نه کسی که ازدواجمان را تبریک بگوید نه حتی چادر سفیدی که مشخص باشد من عروس هستم. منصور از خوشحالی روی پاهایش بند نبود اما در عوض من اصلا حال و روز خوشی نداشتم. گریه می کردم. از محضر که خارج شدیم نزدیک ظهر بود. پدر رو به من گفت:

شماها برگردید برید تو ویلا و چند روزی را بمانید به جای ماه عسل. بعد که آمدی تهران بیا خونه وسایلت را جمع کن و برای همیشه برو. در ضمن یک میلیون به حسابت می ریزم تا به سلیقه خودت هر چه دوست داشتی بخری، بالاخره من وظیفه دارم که به تو جهیزیه بدم. بعد دست برد تو جیبش ۵۰ هزار تومان درآورد و گذاشت تو دست من و گفت:

دیگه گریه نکن که دل مادرت خون می شه، خودت این طوری خواستی. اسمت را از تو شناسنامه ام خط می زنم که برای همیشه یادم بره دختری به اسم نیلوفر داشتم. این هم خرج ماه عسلت. امیدوارم هیچ وقت به فکر طلاق نیافتی که دیگه خونه بابا جایی نداری.

گریه ام شدت گرفت، مادر جلو آمد و گفت:

احمق نادون آخرش کار خودت را کردی

خلاصه سه روز و سه شب ما در شمال بودیم و بعد به تهران برگشتیم. وقتی رسیدیم خواستم آنها را برسانم ولی منصور گفت:

مگه همیشه دوست نداشتی مرا تا دم خانه برسانی حالا امروز وقتشه

خنده کوتاهی کردم و کوچه های تنگ و باریک را طی کردم تا رسیدیم به یک کوچه بن بست. توی کوچه دو تا خانه قدیمی بود که خانه طرف راست مال پدر منصور بود. در خانه نگه داشتم. با هم داخل شدیم. خانه ای تقریبا ۳۰۰ متری که نصف خونه ما هم نمی شد. اطرافش تا چشم کار می کرد اتاق وجود داشت دقیقا مثل مسافرخانه های قدیم. توی حیاط یک حوض وجود داشت که آبش پر از لجن و کثافت بود. بوی بدی هم می داد. ۴ تا اتاق بزرگ و آشپزخانه و حمام طبقه بالا بود اما بقیه اتاق ها متوسط و بغل هم در طبقه اول یعنی هم سطح حیاط بود. گوشه حیاط تبدیل شده بود به آشغال دونی، هر چه اسباب و اثاثیه اضافه و به درد نخور و شکسته و کهنه داشتند ریخته بودند آنجا. ۴ تا اتاق بالا ۲ تاش مال پدر و مادر و خواهر منصور بود و ۲ تای دیگه اش مال برادر بزرگتر منصور و همسر و فرزندانش بود. آشپزخانه و حمام هم مشترک. اما طبقه پائین ۷ تا اتاق داشت همانطور که گفتم اتاق ها بغل هم بغل هم و همه آنها به وسیله در به هم راه داشت که هر کدام از این اتاق ها مال یکی از برادرهایش بود و یکی دو تا از اتاق ها هم خالی بود که اجاره داده بودند. حالم از خونشون به هم خورد. پیش خودم فکر کردم خوبه که من اینجا نمی خوام زندگی کنم، عوضش منصور را از این سگ دونی نجات می دهم. وارد حیاط که شدیم همه شادی کنان به استقبالمان آمدند و بعد راهی طبقه بالا شدیم. همه به دنبالمان کشیده شدند. بالای اتاق نشستیم.

ادامه دارد...



می خواهم تنها باشم
SepahanHotel

از شر موخوره خلاص شویم

گردآوری: اشرف کمالی

موخوره چیست؟

ایجاد شکاف طولی در مسیر موها و یا چند شاخه شدن انتهای آزاد مو، موخوره نامیده می شود. موخوره وقتی ایجاد می شود که لایه و سطح محافظ مو در انتهای فیبرهای مویی نوک مو از بین رفته باشد.موخوره را می توان بیشتر در خانم‌هایی که به آرایش مداوم موها و استفاده از مواد اکسیدان و رنگ موهای گوناگون می پردازند، مشاهده کرد دیا بر اثر آسیبی است که برس و سشوار به موی سر وارد می کند. موخوره بیشتر در موهای خشک و شکننده به وجود می آید. وقتی سطح محافظت کننده مو از بین می رود و امکان جایگزینی آن به وجود نمی آید، سر مو چند شاخه می شود. هرچند سال ها قبل زنان برای مبارزه با موخوره نوک موهای خود را می سوزاندند ولی این کار باعث می شود، سلول های بیشتری نابود شود. در هر حال این مشکل بسیار رایج است. شامپوهای اسیدی یا قلیایی، فرهای دائمی، رنگ کردن زیاد، دکلره کردن بیش از حد، استفاده از برس های نایلونی و فلزی و شانه هایی که دندانه هایی نوک تیز دارند، در به وجود آمدن و تشدید موخوره موثر هستند. گفتنی است، این عارضه را می توان در موهایی که عمر آنها طولانی شده نیز مشاهده کرد. گاهی در طول این موها گره‌های برجسته ای ظاهر می شود، این مسئله یا در اثر ضربه های مکانیکی متعددی است که در حین برس زدن‌های شدید به ساقه مو وارد می آید یا در افرادی که بیشتر در معرض گرد وغبار قرار دارند، مشاهده می شود. موخوره بیشتر به پیشگیری نیاز دارد تا درمان.

طریقه پیشگیری از موخوره

موی بلند برای موخوره مستعدتر از موی کوتاه است، لذا یکی از راه های پیشگیری کوتاه نگه داشتن مو است.

از برس و شانه های فلزی کمتر استفاده شود و حتی المکان از شانه های چوبی استفاده گردد.

استفاده کمتر از رنگ مو و اکسیدان، شستن و خشک کردن موهای بلند در جلوگیری از این عاضه موثر است.

شامپو را فقط روی سرتان بریزید. همان‌طور که می‌دانید، علت استفاده از شامپو از بین بردن چربی و کثیفی‌هاست. بهتر است شامپو را کف سر خود بمالید، نه انتهای موهایتان و سعی کنید شامپو را در دست‌های خیس‌تان به کف تبدیل کنید و با سر انگشتان، پوست سر را آهسته ماساژ دهید. موها را با آب بشویید و آب اضافی آن را بگیرید. یادتان باشد وقتی موهایتان خیس است، هرگز آنها را نچلانید و نکشید. در عوض دست خود را به آرامی روی کف سرتان گذاشته و فقط آب اضافی را از سطح موها بتکانید. مضرات استفاده از سشوار بیشتر از مزایای آن است. استفاده از آن فقط احتمال خشک شدن موها را تا حد بسیار زیادی افزایش می‌دهد که این حالت باعث خشکی، کم‌آبی، وز کردن و ریزش مو می‌شود. اجازه دهید موها در هوای محیط و به طور طبیعی خشک شوند و از سشوار استفاده نکنید زیرا سشوار باعث خشک شدن موها می شود. مایع حالت‌دهنده را روی نوک موها از گوش به پایین استفاده کنید. اگر از محلول‌های درمانی برای موهایی که سر آنها دو شاخه و به اصطلاح موخوره شده‌اند، استفاده می کنید، خیلی آرام حالت‌دهنده اضافی را به سمت نوک موها هدایت کنید. وقتی برای آخرین بار موها را آبکشی می کنید از آب خنک استفاده کرده، این کار باعث می‌شود روزنه‌های پوست، ریز و کوچک شوند و هنگام شانه کردن نیز احتمال ریزش موهایتان کمتر می‌شود.

درمان موخوره

ظاهراً موخوره از یک مو به موهای دیگر سرایت نمی کند. تنها راه رهایی از موخوره، چیدن از بالای نقطه موخوره است. موخوره وقتی تشکیل می شود که لایه های سلولی بدنه مو جدا شوند و راهی برای چسباندن دائمی آن ها به همدیگر وجود ندارد.

درمان خانگی موخوره

یک لیوان شیرین بیان را در سه لیوان آب جوشیده ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه می گذارید تا بجوشد، پس از سرد شدن آن را صاف کنید. این مایع را به سر موهای خود بمالید. این عمل را هر روز تکرار نمایید تا موخوره شما بهتر شود.

ریشه کنجد را در آب جوش خیس کرده و بگذارید تا ۱۵ دقیقه بماند سپس آن را حدود ۳۰ دقیقه دیگر جوشانده و دم کنید، پس از آن این مخلوط را صاف کرده و مایع صاف شده را به سر خود بمالید . این عمل را هر روز تکرار کنید.

برای رفع موخوره باید حداقل ماهی یک بار مو را با جوشانده گل بابونه یا گل ختمی شست و شو داد.

خیس کردن مو در آب جوشانده تخم پیاز، نیز برای رفع موخوره بسیار مفید است.

در طب جدید آمونیاک را بهترین درمان موخوره می دانند. بدین ترتیب که در یک لگن آب، دو یا سه قطره آمونیاک ریخته و موهای سر را با آن می شویید.

قهوه خام (یک قسمت)نخود خام (یک قسمت)، دانه خشخاش (یک قسمت) روناس ساییده (یک قسمت) و زرده تخم مرغ را با هم مخلوط کرده و به صورت خمیری در آورید و شب آنها را به سر خود بمالید و صبح سرتان را با آب گرم بشویید و بعد از آنکه موها خشک شدند، موها را با روغن زیتون چرب کنید.

گل ریواس، شاه تره و سدر را به یک نسبت در آب خیس نموده و پس از گذشت ۲۴ ساعت آن را صاف کرده، این مایع صاف شده را به سر خود بمالید.

مخلوط نیم کیلو آرد نخود خام، ۲۰۰ گرم برگ مورد و نیم کیلو حنا را پنج قسمت کرده، پنج شب متوالی آن را با سه عدد زرده تخم مرغ به سر گذاشته و صبح سر را با گل سرشوی بشویید.

گفت و گوی زندگی سالم با دکتر منصور سیاوش فوق تخصص غدد و متابولیسم

بایدها و نبایدهای دیابت را باهم مرور کنیم

اینکه پرفشاری خون، بیماری های قلبی عروقی، چاقی وسرطان ها سلامت جسم و روح نسل امروز و فردای جوامع را تهدید می کند، واقعیتی انکار ناپذیر است، اما شیوه زندگی سالم می تواند جوامع را از این بحران زدگی رها سازد.
در این میان دیابت از جمله امراضی است که در دهه اخیر گوی رقابت را از سایر بیماری ها ربوده است. ما نیز به نوبه خود برآنیم تا باز هم در شماره ای دیگر از زندگی سالم، با گزارشات و گفت و گوهای تخصصی، بخشی از سوالات ارسالی شما خوانندگان محترم را با حضوردکترمنصور سیاوش فوق تخصص غدد و متابولیسم پاسخ دهیم.



استفاده از شیوه طب سنتی مانند حجامت و داروهای گیاهی چه میزان در درمان وکنترل دیابت تاثیر گذار است؟

اگرچه از زمان های دور بسیاری از امراض با طب سنتی قابل علاج بود و در دنیای صنعتی امروز نیز این شیوه از جایگاه مطلوبی در حوزه درمان جوامع برخوردار است، اما گروهی از شاخه های طب سنتی هنوز پروتکل علمی ثابت شده ای ندارند. در خصوص تاثیر فراگیر و دائمی حجامت بر کنترل دیابت نیز همین گونه است، شاید حجامت یا برخی داروهای گیاهی تاثیر کوتاه مدت در درمان داشته باشد اما همیشه درمانی بیشترین ارزش را دارد که کمترین عارضه را در پی داشته باشد. در این رابطه نتیجه ای قابل قبول است که پس از حجامت قند سه ماهه ناشتا و بعد از ناشتا، کاهش عوارض قلبی عروقی، چشمی و کلیوی وکاهش چربی خون تاثیری ثابت و دائمی داشته باشد.

پیرامون دیابت دوران بارداری نیز توضیح دهید.

این افراد دو گروه هستند: مادرانی که قبل از بارداری مبتلا به یکی از انواع دیابتند و این گروه قبل ازحاملگی نیازمند مراقبت های کنترلی شدید می باشند. دسته ای دیگر تحت تاثیر هورمون های تولید شده از جفت به دیابت مبتلا می شوند البته اکثر این زنان به نوعی قبلا زمینه ابتلا را داشته اند اما از نظر سنی و سایر شرایط به آن مرحله نرسیده بودند که با حاملگی بیماری بروز می کند (معمولا خانم های بالای ۲۵ سال سن). گفتنی است، نیمی از این بیماران پس از زایمان دیابتشان درمان می شود.

دیابتی ها برای ازدواج و باروری هیچ مشکلی ندارند تنها در زنان دیابتی نسبت به مردان کار مشکل تر است آن هم به دلیل روند حاملگی است که چنانچه دیابت در این دوران و حتی قبل از آن به خوبی کنترل نشود مادر و جنین هردو در معرض ابتلا به عوارض قرار خواهند گرفت.

بنابراین ضروریست از طرفی قند خون مادر دیابتی تحت نظر و کنترل قرار گیرد و از سویی مصرف دارو با مشورت پزشک معالج ادامه یابد.

آیا افسردگی با دیابت مرتبط است؟

بله. افسردگی در دیابت دو نوع است، عده ای از بیماران صرف ابتلا به دیابت دچار نوعی افسردگی و در خود فرو رفتگی می شوند و گروهی دیگر در اثر عوارض برخی از داروهایی که برای دیابت مصرف می کنند، دچار افسردگی می شوند. به هر حال هر دو گروه بایستی توسط روانپزشک ارزیابی شده و تحت مراقبت قرار گیرند. کما اینکه تاثیر پزشک در درمان افسردگی این بیماران ۲۵ درصد می باشد و مابقی به عهده اطرافیان و خود بیمار است چراکه رژیم غذایی یا برنامه ورزشی که پزشک تجویز می کند باید توسط بیمار و کمک وهمراهی اطرافیان رعایت شود.

در این رابطه تاکید می شود مشاوره های افسردگی با پزشک و کارشناس مجرب صورت گیرد، چه بسا توصیه های خانگی و انجام راهکارهای غیر علمی عارضه بیمار را دوچندان می کند.

بد نیست به رژیم های غذایی این بیماران نیز اشاره کنید.

بله.قبل از ورود به بحث، ضروریست منع استفاده از چربی های اشباع شده، روغن های ترانس وحیوانی را یادآور شویم، اینکه این بیماران فریب تبلیغات سوء را نخورند. همچنین از انجام رژیم های خودسرانه اعم از حذف وعده های غذایی یا میان وعده ها خودداری کنند. به هر ترتیب آنچه که فعلا توصیه می شود جایگزینی روغن زیتون و کانولا به جای روغن های هسته انگور و روغن کنجد وکاهش موادی که قندشان سریع الجذب هستند مثل انواع شربت ها و نوشابه ها. توضیح اینکه حتی این بیماران هم نیازمند مصرف چنین قندهایی البته در حجم بسیار اندک هستند.

اما در خصوص میزان مصرف میوه وخرما در شبانه روز قبل از هرچیز اطلاع از واحدهای میوه اهمیت دارد سپس تقسیم آن در وعده های غذایی، بدین معنی که به هیچ وجه نباید در یک وعده همه سهم تناول شود و در وعده دیگر بدن را درمضیقه گذاشت.

نکته قابل توجه دیگر اینکه مواد نشاسته ای نیز نباید از دستور غذایی بیماران دیابتی حذف شود، زیرا نیمی از انرژی مورد نیاز روزانه از این مواد تامین می شود. بد نیست بدانیم قطع مصرف موادی چون ماکارونی، نان و سیب زمینی بسیارخطرناک است البته باید به میزانی مصرف شود که منجر به افزایش وزن نگردد.

مصرف شیر و لبنیات نیز باید از نوع بدون چربی باشد. گوشت و سایر مواد پروتئینی باکیفیت هم برای این بیماران لازم است، اما در حد متعادل، به ویژه بیمارانی که در سن رشد قرار دارند.

جدول بانوان
شماره ۱۱

طراح: مسیب اقرلو

پس از حل کامل جدول با قرار دادن حروف خانه های مورد نظر در سطر روبرو به رمز مورد نظر ما دست می یابید.

رمز جدول شماره ۱۰: ملیله دوزی

۱	۲	۳	٤	٥	٦	٧	٨

خواستن ... است
خورسند
نام تصویر شماره دو
واجب
مساوی شطرنجی
غذایی فرنگی
تقلید در شرع
لانه جانوران
طلا
به دنیا آوردن
فرمانروایان
فراموشی
همگرایی
پشیمانی
خشکی مزاج
جُربزه
هر محل
جذب کردن
از البسه بانوان
باب روز
سگ بیمار
برکت برنج
بهشت شداد
نامی زنانه
مشاهده
چروک پوست
اسم آذری
نام تصویر شماره یک
ماما
تشک کاراته
اداره بهداشت
سبزی پیچیده
از کتب مانی
اهلی
فانی
فراخی
نوعی بیماری عفونی
خلاص شدن
وسیله اطلاع جمعی
قاضی
مشارکت
معشوق
گام
معشوق
یار رامین
ظرف آب خوری
ناصاف
بستر
واحد شمارش دام
چاشنی سالاد
دشنام
مقام
از لوازم آشپزخانه

۱

۲

شیرین و عشق جاودانه

با همکاری هتل آسمان

شیرین شخصیت تاریخی با وجهه داستانی و از معشوقه‌های مشهور و کامروای ادب فارسی است. معشوق خسرو پرویز و معبود فرهاد و سپس زن خسرو پرویز به روایت شاهنامه، مادر نستور یا نستود، شهریار، فرود و مردانشاه (مردان شه). طبری شیرین را، مادرخوانده شهریار، پدر یزدگرد سوم می‌داند این در صورتی است که بعضی از مورخین شیرین را مادر شهریار نوشته‌اند. مطابق روایات، سخت زیبا و مورد مهر و پرستش خسرو پرویز بود. به روایت شاهنامه، وی که زنی از طبقه پست بود، به مریم (نخستین همسر خسرو) زهر خورانید اما کسی از این موضوع آگهی نیافت. بر اساس همین مأخذ، شیرین از خسرو پرویز چهار فرزند آورد که بدخواهان خسرو، پس از قتل او، همه را (با یازده فرزند دیگر خسرو پرویز) در زندان کشتند. شیرویه پس از کشتن پدر، خواست شیرین را به زنی بگیرد اما او نپذیرفت و ۵۳ روز پس از مرگ شوهر به بهانه دیدن روی او به دخمه‌اش رفت و زهری را که با خود داشت سر کشید و در کنار او جان سپرد. به روایت نظامی گنجوی شیرین بزرگ زاده‌ای از تبار شاهان ارمنستان بود که بعدها نیز یک چند به جای عمه‌اش بر تخت نشست. براساس همین روایت او زنی پاکدامن و وفادار و صبور بود و هیچ نقشی در مرگ مریم نداشت. در منظومه نظامی حدیث وصال خسرو و شیرین پس از فراز و نشیب‌ها و دوری‌های فراوان، با آب و تاب باز گفته شده و صورتی بس عاشقانه و سوزناک به خود، گرفته‌است. همچنین در پایان داستان، شیرین بلافاصله پس از مرگ خسرو، به دخمه وی می‌رود و برهمان جایی که شوهرش زخم خورده، زخمی بر خود می‌زند و در کنار وی، جان می‌سپرد. بعضی از مورخان، شیرین را ارمنی و برخی، اهل خوزستان دانسته‌اند. داستان عشق خسرو به شیرین و نیز فرهاد به شیرین، منشأ منظومه‌هایی چند، در ادب فارسی شده‌است که مهمترین آنها خسرو و شیرین و شیرین و فرهاد است.

منبع: ویکیپدیا

ASEMAN HOTEL

۶ جاده زیبای ایران

با همکاری هتل آسمان

1 سپیدان ـ نورآباد

جاده‌های شمالی استان فارس در پاییز، زمستان و بهار تصاویری بهشت‌آسا می‌آفرینند. جاده سپیدان به یاسوج، دشت ارژن، دشت برم، جاده شیراز به سپیدان و سپیدان به نورآباد از زیباترین این جاده‌ها هستند. مزارع و زمین‌های کشاورزی، دشت‌های وسیع و کوه‌های زیبا به راستی بی‌بدیل‌ترین مناظر جاده‌های ایران را تصویر می‌کنند. پوشش گیاهی انبوه درختان بلوط، بنه، کلخنگ، بادام وحشی و... تنها برخی از گیاهان متنوعی هستند که مناظری رنگارنگ را در دو سوی جاده می‌آفرینند.

2 گردنه حیران

گردنه حیران در غرب شهرستان آستارا، یکی از مسیرهای اصلی ارتباطی اردبیل به گیلان است؛ این گردنه از یک سو مشرف به کوه‌های پوشیده از جنگل‌های انبوه و از سوی دیگر مشـــرف به دره‌ای است که رود آســـتاراچای از آن عبور می کند؛ رودی که تعیین کننده مرز ایران و جمهوری آذربایجان (آران) است. پیچ‌های تند جاده‌ای که همچون ماری عظیم‌الجثه در جنگل‌های مه‌آلود و سبز حیران پیچ می‌خورد، راهی به جز توقفی هرچند کوتاه پیش رویتان باقی نمی گذارد؛ آن هم برای تماشا.

3 اسالم ـ خلخال

جاده ماسال به خلخال به ویژه در منطقه «اولسبلنگاه»، جاده ماسوله به خلخال که یکی از برنامه‌های ثابت پیاده گردی طبیعت گردهای حرفه‌ای است ومعروف‌تر از همه، جاده اسالم به خلخال از دیدنی‌ترین جاده‌های جنگلی ایران به حساب می‌آیند. مسیر پیچ در پیچی که اســـالم و خلخال را در دو اســـتان اردبیل و گیلان به هم متصل می کند، دامنه‌های سرسبز، گله‌های گوسفند، کلبه‌های چوبی روستایی و مه که گاهی زیر پایتان و گاه تا روی جاده پیش می‌آید، تابلوهایی هستند که در این جاده به نمایش گذاشته شده‌اند.

4 هجیج ـ اورامانات

بسیاری از گردشگران، جاده پاوه تا هجیج را برای دیدن این روستای زیبای کردنشین پیموده‌اند، اما اغلب نمی‌دانند اگر همین جاده را تا انتها بروند با مناظر بکر و بدیعی از رودخانه پرآب سیروان، آبشارها و چشمه‌های گوناگون روبه‌رو می‌شوند. عرض کم، ریزش هر از گاه کوه، شیب تند و طرح هندسی عجیب این جاده نیز هیجانی به یادماندنی را برای گردشگران رقم می‌زند. در برخی نقاط جاده، باغ‌های سرسبز و در برخی نقاط مرتفع چندمتر برف؛ تنوع آب و هوایی بی‌مانندی را به شما هدیه می‌دهد.

5 جندق ـ معلمان

اگر به تصاویر شگفت‌انگیز، وهم‌آلود و زیبای کویری علاقه‌مندید، جاده جندق به معلمان را از دست ندهید. این جاده، از قلب کویر مرکزی ایران می گذرد و جنوب و شمال آن را به هم وصل می کند. به احتمال زیاد در طول جاده تنها خواهید بود و هنگام طی مسافت حدود ۲۰۰ کیلومتری این جاده، انواع بافت‌های عجیب و غریب کویری را مشاهده خواهید کرد. در برخی نقاط در دوسویتان تا خط افق حتی بته‌ای خار دیده نمی‌شود و گاهی تپه‌های سرخ رنگ خاکی همه میدان دیدتان را می گیرد.

6 کرج ـ چالوس

نمی‌توان از جاده‌های ایران ســـخن گفت و از جاده چالوس یاد نکرد. این جاده که سال ۱۳۱۲ کرج و چالوس در دو سوی البرز را به هم متصل کرده، خاطرات سفر بسیاری از ایرانیان را رقم زده است. از دره‌های سرسبز آغاز راه گرفته تا دیواره‌های ســـنگی ارتفاعات بلند البرز، مناظری آشـــنا و به یاد ماندنی برای ایرانیان به شمار می‌آیند؛ تا جایی که بســـیاری از ایرانیان اصطلاحات به «جاده» رفتن را مترادف با این جاده می‌دانند. فرعی‌های این جاده مانند جاده‌های یوش، شهرستانک و کلاردشت نیز هریک زیبایی‌های خاص خود را دارند.

برگزاری جلسات گروه هتل های آَریا در اصفهان

گروه هتل های آریا، به عنوان اولین و بزرگ ترین زنجیره هتل های خصوصی ایران روز شنبه بیستم آبان ماه سال جاری با حضور مدیران هتل های عضو در پایتخت فرهنگ و هنر ایران زمین و به میزبانی هتل آسمان اصفهان تشکیل جلسه داد.در این خصوص، گفت وگویی با آقای کریم بیگی، مدیرعامل هتل آسمان اصفهان انجام دادیم.

آقای بیگی، درباره چگونگی تشکیل گروه هتل های آریا توضیحاتی بفرمایید.

گروه هتل های آریا در آبان ماه سال ۱۳۸۴ و با گذشت تنها یک ماه از افتتاح هتل آسمان اصفهان و به پیشنهاد این هتل تشکیل شد.این گروه، ابتدا و پس از رای زنی های مختلف با حضور پنج هتل، کار خود را آغاز کرد و اکنون با گذشت قریب ۷ سال به حضور ده هتل از بهترین هتل های بخش خصوصی کشور در جای جای سرزمین پهناور ایران اسلامی مزین شده است.

فرمودید که به پیشنهاد شما این گروه گردهم آمده است آیا خود شما در مدیریت این گروه نقشی داشته اید؟

بله،مدیریت این گروه به مدت ۳سال ازابتدای تشکیل برعهده بنده بود و دفتر مرکزی گروه در هتل آسمان دایربوده است؛ ولیکن با توجه به مرکزیت شهر تهران و امکانات ارتباطی این شهر با سازمان ها و ارگان های مختلف تصمیم بر آن شد که دفتر مرکزی گروه هتل های آریا به شهر تهران منتقل شود و با توجه به دوری راه و مشغله کاری با انتخاب هیئت مدیره، مدیر عامل جدید انتخاب شد.

در مورد هتل های عضو، بیشتر توضیح می دهید؟

همانگونه که عرض کردم، گروه هتل های آریا با حضور پنج عضو شروع به کار کرد؛ در این بین برخی از هتل های غیرفعال، حذف شدند و اقدام برای جذب سایر هتل های فعال در شهرهای گوناگون صورت گرفت و در حال حاضر این گروه با حضور ده هتل از بهترین هتل های چهار وپنج ستاره کشور در حال فعالیت است.هتل های عضو عبارتند از:هتل چهار ستاره آسمان (اصفهان)،هتل پنج ستاره پردیسان (مشهد)،هتل پنج ستاره نارنجستان (نور-مازندران)، هتل چهار ستاره کادوس (رشت)، هتل چهار ستاره بین المللی (تبریز)، هتل پنج ستاره امیر کبیر (اراک)، هتل چهار ستاره بین المللی (قم) ،هتل پنج ستاره مشیر الممالک (یزد)، هتل پنج ستاره پارس (شیراز) و هتل پنج ستاره شایگان (کیش)

فرمودید که برخی اعضا، حذف و برخی دیگر به این گروه اضافه شده اند. آیا دستور العمل خاصی برای عضوگیری در گروه هتل های آریا وجود دارد؟

بله،برای عضویت در گروه هتل های آریا، اولین شرط چهار و پنج ستاره بودن هتل است؛ سپس فعال بودن، خوش نام بودن و سطح سرویس دهی هتل ها بررسی می شود و در صورتی که به لحاظ اعتبار ونیز کیفیت سرویس دهی مورد تایید کارشناسان دفتر مرکزی باشد، پیشنهاد در مجمع عمومی طرح و به رای گذاشته می شود.

از دیگر شرایط عضویت در گروه آن است که گروه مجاز به داشتن تنها یک عضو در هر شهر است و چنانچه در شهر مورد تقاضا، گروه دارای عضو باشد، امکان پذیرش عضو جدید وجود ندارد.

از هتل آسمان بگویید؛علت موفقیت آن در صنعت گردشگری اصفهان و ایران با وجود توانمندی که در کنار خود دارد، چه بوده است؟

هتل آسمان از ابتدای فعالیت خود با توکل به الطاف خداوند متعال و به پشتوانه منابع انسانی توانمند و متخصص توانست در مبحث جذب میهمانان و گردشگران بسیار موفق عمل کند؛ ضمناً در این بین نمی توان تنوع امکانات و خدمات هتل نظیر: رستوران گردان، سالن همایش و تالارهای متعدد را در جذب میهمانان نادیده گرفت.

در پایان اگر سخنی با خوانندگان دارید بفرمایید.

ضمن تشکر از شما وهمکارانتان، آرزوی توفیق روز افزون و سلامتی و شادی برای همه مردم ایران، به ویژه خوانندگان عزیز مجله وزین و پرطرفدار زندگی سالم دارم.

لازم به ذکر است؛ در این گردهمایی از مدیران و سرپرستان بخش های مختلف هتل آسمان اصفهان تقدیر به عمل آمد.



با همکاری هتل آَسمان

ASEMAN HOTEL